姉 ageha

お姉さん アゲハ

11月号 偶数月7日発売
2015年10月7日発売



特別付録
dazzy
Perfect book
in 2015 winter

お値段そのまま ページ大増量でお届けします♥

ギャルでもない！おばさんでもない！
アラサーのお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です♥

次号 3大都市 SNAP 参加券付き
東京 大阪 福岡

人気続行中!! 秋もやっぱり"くるりんぱ"アレンジ

バッグの中身×最新SNAP!!

大人カラコンどっちを選ぶ!?
ナチュパチお目め&くりくりデカ目

さやかの
秋冬デニム

1カ月の美容マネー
How much!?

私たちの最愛ブランド
RESEXXYはどんな日も
どんな時間でもドラマな
一瞬を作ってくれる

とにかく1000回やってみた♥
美容千本ノック
完全記録!!!
コロコロ 踏み台昇降 パッティング

インスタでも話題の優花プロデュース!!
なりきりayuメイク♥

姉の秋メイクは"ほの艶ヌーディ"と
"ふんわりスモーキー"♥

レディに盛れる秋の法則♥



ートガール

うるツヤストレートは女の武器。この武器を長時間キープしてくれるヴィダルサスーンのマジックシャインがさらにパワーアップ！ 24時間ストレートを持続し、24時間うるおいもキープ。無敵ストレートになった女の武器で、誰もがひれ伏す無敵ガールの誕生♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Rin.(Addict Case)
STYLING_Satoko Fujita **MODEL**_Yuuka Obara
EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira

ワンピース、サングラス、
バングル／スタイリスト私物



無敵ストレー
VS SASSOON
Magic Shine
新製品 VSS-9500／RJ ～従来機種からスペックアップ～
1日中ストレートヘアキープ
パワフルスチームとサロン仕様の高温200℃設定で「ストレートヘア24時間持続」
ツヤのある美しい髪へ
キューティクルを整えツヤのある美しい髪へ導きます
従来機種より大幅スペックアップ
スチーム量約50%UP&タンク容量約20%UP
スリムボディ＆ロングプレートで更に使いやすく
うるおいキープ
ヘアアイロン後も24時間うるおいキープ
POINT
従来比約50%UPのパワフルスチーム。一度のストロークで長い髪もきれいなストレートに。滑りのよいミラー調プレート。
POINT
サロン仕様の200℃高温設定。タンク容量は従来比約20%UPでロングヘアにもやさしい。
全国の家電量販店などでお買い求めいただけます。
製品に関するお問い合わせは下記まで。
http://www.e-vidal.jp/
お客様相談室 ナビダイヤル（全国共通番号）
TEL 0570（07）5555
受付時間 9:00～17:30（土･日･祝日を除く）
［発売元］
小泉成器株式会社
ヴィダルサスーン マジックシャイン
ストレートアイロン VSS-9500/RJ
オープン価格

株式会社モバコレ
http://web.mbkr.jp/aneageha

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

[第8回] EGOIST
マルチビッグバッグ＆マルチウォレット

安さだけで選んでいた若いころとは違い、本物がわかるようになったお姉さん世代が日常使いで求めるのは品のある手頃なアイテム✧ どんなコーデも女らしく華やかに見せてくれるスペシャルな小物たちを紹介します♪

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) EDIT&TEXT_Setsuko Chigira



華やかなのに洗練された
デザインだからデイリーに使える！

ちょっと差をつけたい
お姉さん必見!!

持つだけで気分が上がる♪ モバコレでしか買えない エゴイストの別注カラー♥

甘すぎない大人っぽいピンク♥ エゴイスト 別注マルチビッグバッグ¥5,900、エゴイスト 別注マルチウォレット¥8,500／ともにモバコレ

色・デザイン・機能性すべて合格の一品です☺

見た目のかわいさだけで物を買わなくなってきたアラサー世代。コスパや機能性、品があるなど、求めるものはどんどん増えるいっぽう…💧 値段が高い物が必ずしも良いとは限らないし、ここは手堅くハイブランド？なんて思うけど、それだと自分らしさがなくて物足りないのが本音。

そんな、目の肥えた大人の女性にオススメしたいのが、モバコレでしか買えないエゴイストの別注アイテム♥ 大人っぽくてトレンド感のあるアイテムがお手頃価格で手に入ると、モデルからも信頼が厚いブランドです♪ そして、今回は数あるアイテムの中でも、品のあるシンプルなデザインと使いやすさでファンの多い小物で別注アイテムを作ってもらいました✧

小物は、EGマークがポイントのマルチシリーズのバッグ＆お財布。それをお姉さんが大好きな大人っぽいピンクでオーダー♪ 大容量のビッグバッグは、暗くなりがちな冬コーデの差し色として大活躍間違いなし☺ どんなコーデも、このバッグがあれば華やかな大人レディになります✧ そして、仕切りがたくさんあって使い勝手抜群の長財布は、バッグの中でかわいく主張してくれるから見るたびにテンションもアップ！

どちらも数量限定生産で早い者勝ち✧ 店舗では買えないアイテムだから持っているだけで自慢できます♪ 特別感のあるバッグ＆お財布を手に入れて、毎日をもっと華やかに楽しく彩りましょう♥

姉 お姉さんアゲハ ageha

2015年11月号

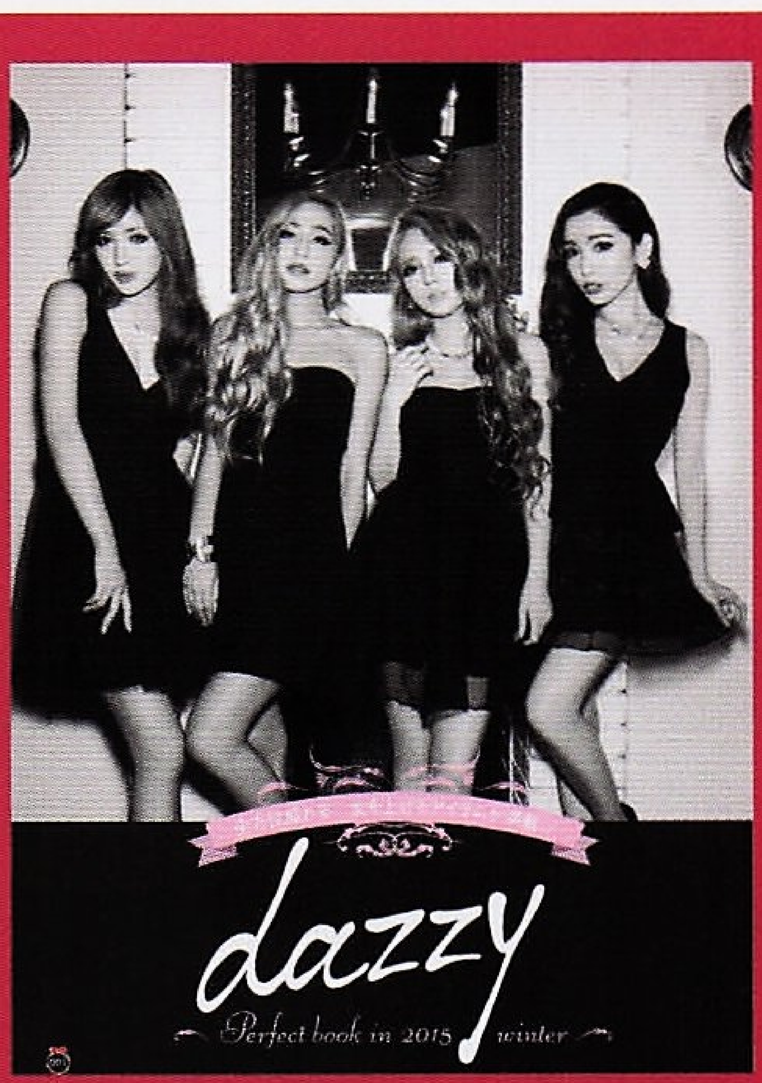


COVER STAFF

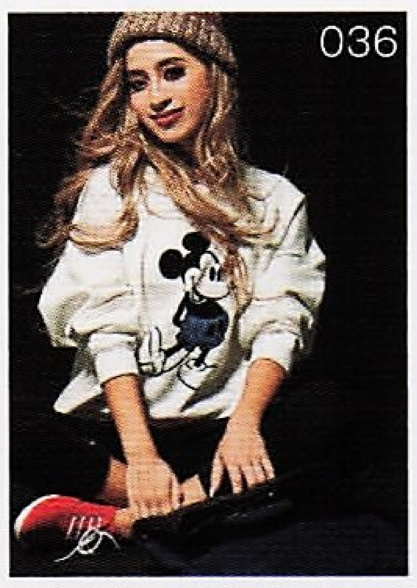
PHOTO_Kazuki Yayama (BIEI)
MODEL_Sayaka Araki, Kanae Sugiyama
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
(さやか)ピアス¥2,500／DURAS

ココでしか見られない写真も!! お姉さんアゲハ公式 Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha

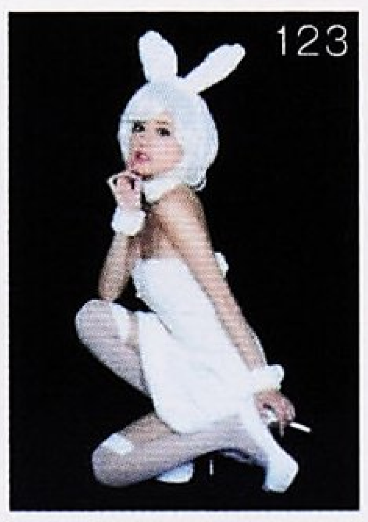


特別付録 dazzy Perfect book in 2015 winter

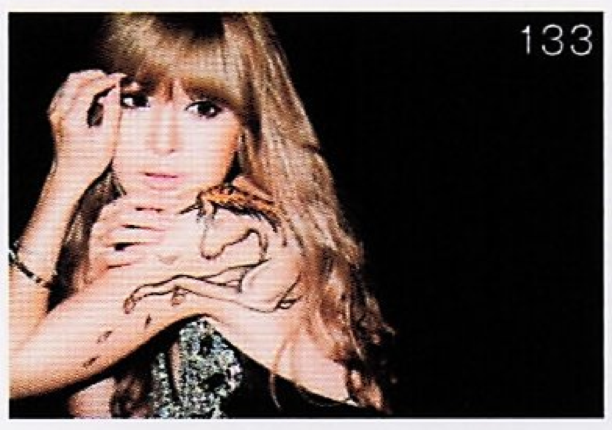

036


090

CONTENTS


123


147


133


044

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。



Eye

淡くくすんだ色合いでも透け感とツヤ感でフェミニンさが急上昇✧✧

専属モデル（32歳 東京都）
独身・息子1人
早川沙世

Key item

注目のスモーキーシャドー。ヴィセ リシェ シマーリッチアイズ PU-5 ¥1,400(編集部調べ)／コーセー

流行カラーをスイートに仕上げる

ふんわりスモーキーEyeで隙ありガーリー♥

お姉さん世代はクールやモードな雰囲気にはせず、甘く優しく仕上げるのが◎♥ ただしどこかに少しスパイスを効かせて、フェミニンな雰囲気を引き立たせて😊

ありガーリー"に分かれる模様♥
の秋メイク!!

トレンドのスモーキーカラーを甘く仕上げる派に分裂。 あなたはどちらのメイクにする？

PHOTOHiroyuki Sato,Kazuki Yayama(BIEI)[SAYAKA], Nobuyuki Sasaki[P14-15] **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **EDIT&TEXT**_Kumi Matsuno ※問い合わせ先のないものはすべてモデル私物です。



専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

安定の神ブラウンも年齢とともに
繊細で上品な使い方に変化✧

ブラウン・ゴールドを美人にまとい
ほの艶ヌーディEyeで色っぽ美人❤

昔みたいに濃い色を何色も塗りたくらず、ほのかにツヤめくシャドーをシンプルに使うこと★　なるべくカラーレスに、ヌーディに仕上げて女っぷりをUP

Key item

繊細なツヤで上品な仕上がりに。インテグレート　ヌーディーグラデアイズ BR353¥1,000（編集部調べ）／コーセー

若くないけど
老けてもない!

この秋、お姉さんは“色っぽ美人”か“隙

レディな姉

肌寒さ感じる今日この頃❤　アラサー世代のリアルな秋メイクをリサーチしたところ、いつものブラウンを美人に仕上げる派と、



色っぽ美人01

P5のメイクを実戦!!

ほの艶ヌーディEye のポイント!!

- ♥淡いワンカラーの中に陰影を作る
- ♥肌やリップは透け感・ツヤ感を大事に
- ♥全部ギラギラにするのはNG!
- ♥下の目頭をキラッとさせて抜け感を
- ♥目尻ラインは目の形に沿って下げる

切れ長く、でもフェミニンに♡
淡ブラウンで大人の陰影メイク

Part 1 お姉さん8人による色っぽ美人の作り方♥

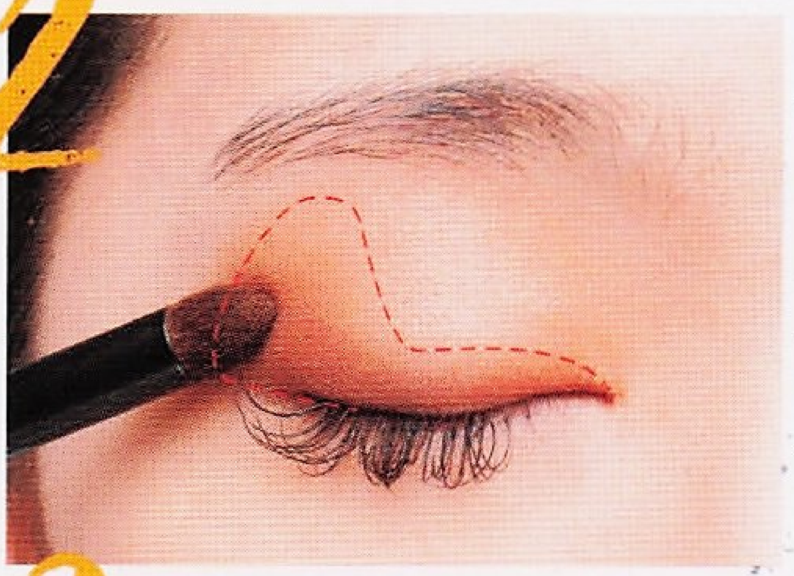
繊細なツヤを放つブラウンやゴールド、ベージュをセレクト♪　ほのかなきらめきで色っぽさがUP♥

How to make up



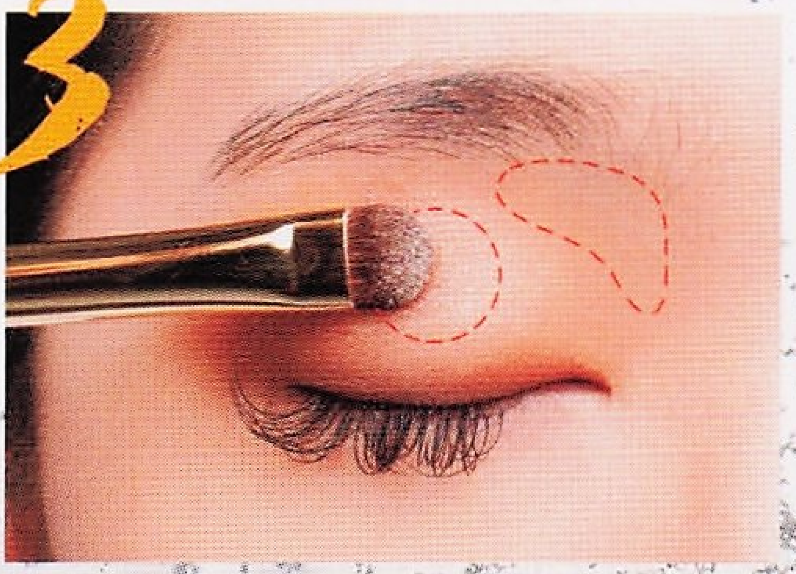
1 ライトブラウンを広めにのせる

Aの上から二番目をブラシにふくませ、左右に動かしながらキワから上に、目尻はこめかみ手前まで広げていく。この色をベースに陰影を作るので、3〜4回繰り返し丁寧に仕上げて



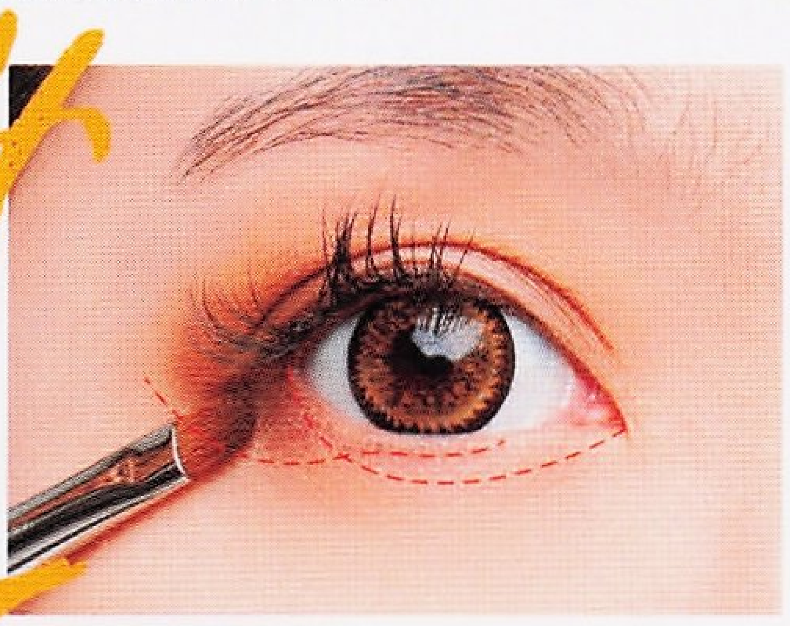
2 濃いブラウンをキワと目尻に

Bの左下を上まぶたのキワ全体になじませたら、目尻側にも三角形に重ねて①のシャドーをぼかすよ。目尻に影が生まれ、がっつり塗らなくても1色目のブラウンが際立つ印象に✧



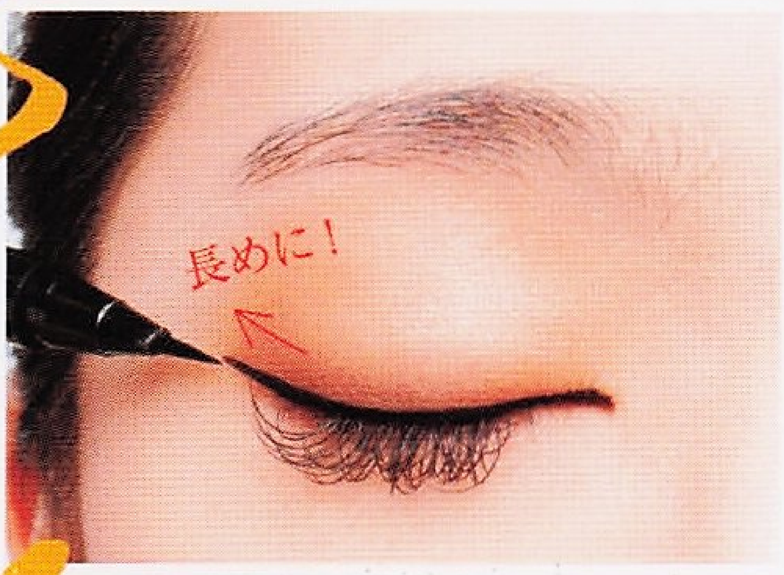
3 クリームカラーでブライトアップ★

Aの左下クリームホワイトを目頭のくぼみから眉下のくぼみにかけてと、アイホールの中央にオン。ラメ入りなので目頭側と目の中央が明るくなり、目尻とキワの影が自然に活かされる✧



4 下まぶたも2色で陰影を作るよ

Aの上から二番目をキワに沿ってのせる。Bの左下を黒目の終わりからこめかみ手前までのせ、上目尻に塗った同じ色とつなげ横長な目元に。黒目下のキワにも細めに入れてなじませる♪



5 アイラインは細く繊細に!

黒のリキッドライナーで目頭から目尻まで細めに引き、目尻はシャドーの範囲に合わせて長めに引く。ラインを繊細に丁寧に引かないと淡色シャドーの陰影がキレイに見えないので注意!



6 毛束密集つけまをセレクト✧

つけまはふさふさした毛が密集した、目尻重めのタイプがベスト　束っぽいつけまはシャドーの雰囲気に合わないので避けて。カットはせず、2mmほど目尻からはみ出してセットする★



Use it!

A.透け感のある発色。インテグレート　ヌーディーグラデアイズ BR353￥1,000(編集部調べ)／コーセー
B.旬であり、万能な4色パレット。シャネル レ キャトル オンブル 254 ティセ ドートンヌ



Check! リップはコレ♪

同系色で立体感を。A.ピンクベージュ。シャネル ルージュ アリュール 162　B.ショコラベージュ。エスプリーク ルージュステイマジック(エッセンスリキッド) BE333 ￥2,300(編集部調べ)(11月16日限定発売)／コーセー



まばたきでゴールドがきらめき
ノーカラーなのに色気顔♥

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

色っぽ美人02

さやかは
色味を抑えたゴールドベージュEye×フェミニンなピンクベージュLip

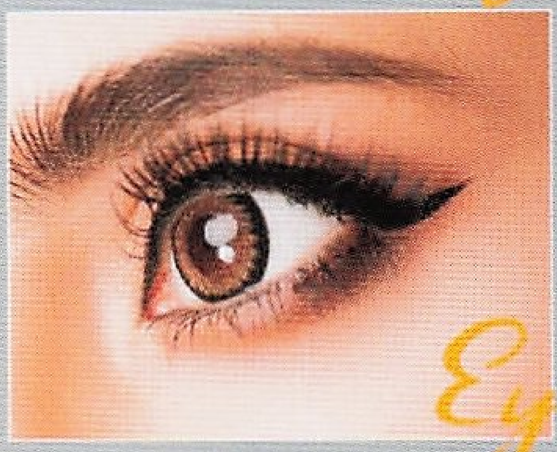
上まぶたにはあえて締め色を使わず、2色のツヤシャドーで陰影を作ったよ♪　あれこれ重ねず、ゴールドの質感を大事にした😊

How to make up



2色のツヤで上まぶたに陰影を

Bの右下をアイホール全体に、Aの上から二番目を二重幅の中央から目尻までの範囲にオン。アイラインは黒のリキッドで太めに、目尻は目のカーブの流れで3mmほど延長してスッと引くよ😊



下まぶたを半分に分けてヌーディに

下まぶたの目頭側1/2にBの右下を、目尻側1/2にAの上から二番目をのせる。目尻側のキワにBの左下を重ねて引き締める。毛束ふさふさつけまを目尻ラインが2mm残るようにセット！



リキッドルージュを単品使い♪

リップはピンクベージュをセレクト😊　マットなリップだとアイメイクの質感に合わないので、シアー感のあるタイプが◎。Cを直塗りして仕上げるよ♪ 輪郭は取らず、ラフに塗る！

A.都会的なブラウン。メイベリン ニューヨーク ビッグアイシャドウ BR-1　B.質感が異なるシックなブラウン。イヴ・サンローラン オンブル クワドラ ルミエール 4カラー ハーモニー フォー アイズ　C.顔色が沈まないローズベージュ。ロレアル パリ エクストラ オーディナリールージュ 601

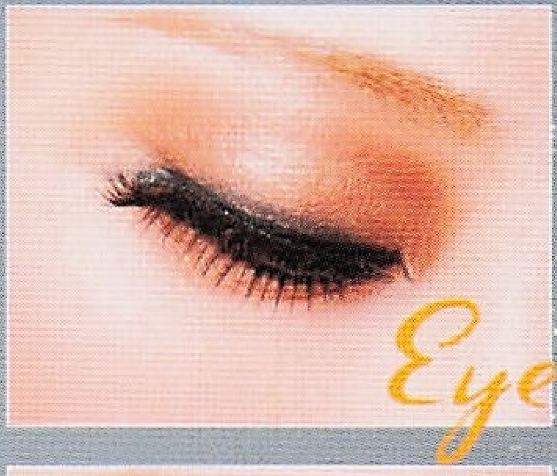




色味の違うゴールド系シャドーで
目力&目幅をナチュラルに拡大！

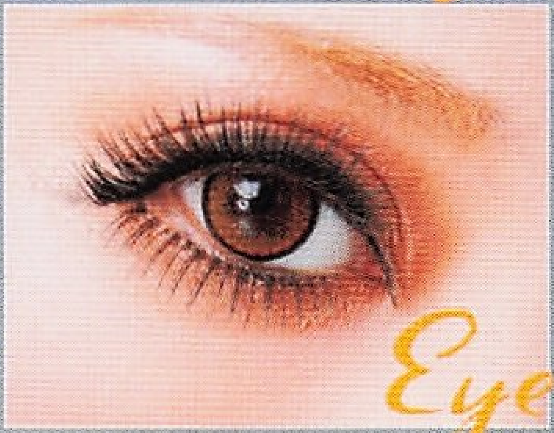
専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

How to make up



上下同じ2色で横幅を拡大する

Bの左をアイホール全体にのせ、右を上まぶたの目尻側とWラインに重ねる★　同様に下まぶた全体にBの左を、目尻側に右をオン。濃いシャドーを目尻にのせることで外側広めの目元に😊



アイラインは必ずぼかす！

黒のリキッドで上ラインを引き、黒シャドーでライン全体をぼかす。ペンシルで太ラインを描いたように仕上げるのがポイント。つけまは目尻長めのものをつけ、外側広めの目元を仕上げる★



リップの色味はシャドーに合わせて

目元を濃く見せたいので、ごちゃごちゃ色を入れず、シャドーと色味を統一するよ。ただ血色がUPする赤みのあるオレンジがポイント😊　Aを中央にのせ左右に広げてなじませる♪



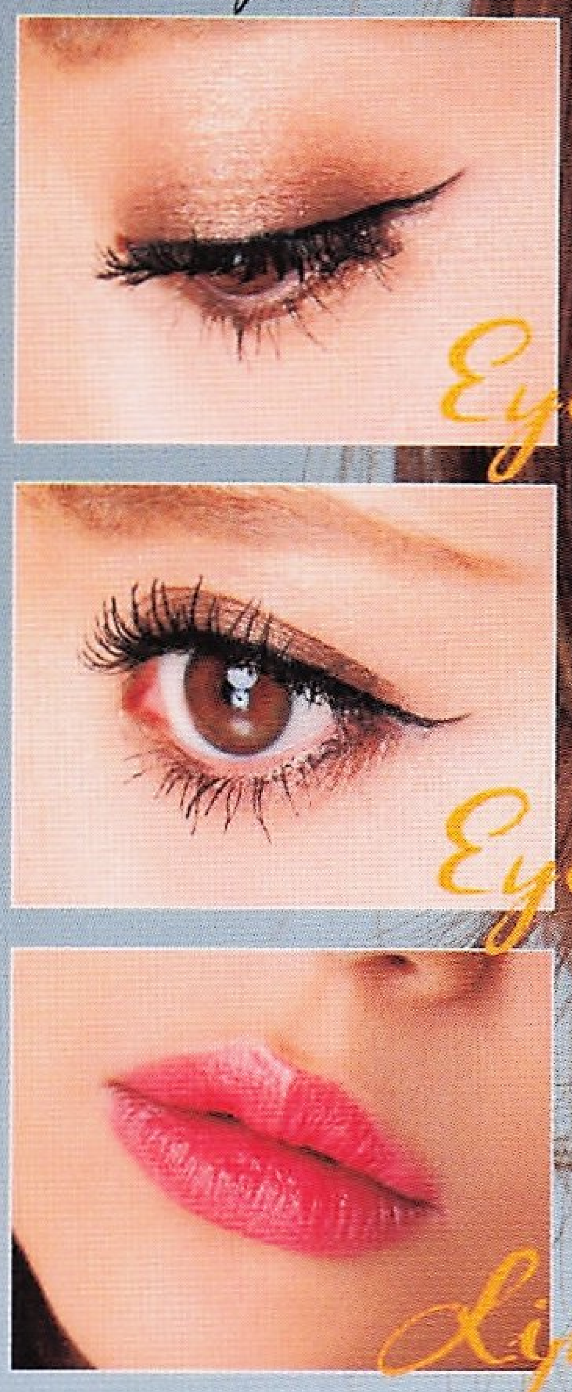
A.優しいオレンジレッド。エスプリーク リッチフォンデュ ルージュ RD46 2¥2,500（編集部調べ）（11月16日発売）／コーセー　B.オレンジゴールドとコッパーゴールドのコンビ。NARS デュオアイシャドー #3067 ISOLDE

色っぽ美人03

莉菜は
やわらかオレンジゴールドEye×愛されサーモンピンクLip

2色のゴールドを使って目尻にボリュームを持たせ、横幅を拡大✧　目を際立たせるため、リップも含めてワントーンにまとめてる♪

How to make up



ほのかな輝きを目元に重ねる

Cの一番左をアイホール全体に、左から二番目を二重幅にオン。右から二番目を目尻から黒目の終わりくらいのキワに入れて深みを出す！　濃ブラウンは目頭をはずせば重たくならない★

シャドーに合わせてラインは細く強く！

ラインは黒のリキッドで引き、目尻を若干下げてからひゅんとハネ上げるよ☺　下まぶたは全体にCの左から二番目を塗り、さらに目尻にもう一度塗り重ねる。タレ目にはせず細めにオン！

Aをラフに塗って一気にアカ抜け顔に

最初にBを唇全体になじませ、輪郭をはずして内側にAのボルドーをオン。軽く指でなじませたら、透け感のあるリップに。Aだけでも十分秋っぽくてかわいいけど、血色感UPにBは必須✧。



色を重ねても軽さやツヤがあればワンランク上の上品さが漂う女に✧

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし
加賀美早紀

A.ちゅるんとした潤いで落ちにくく、デートにオススメ。深みのあるボルドー。イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ シャイン21、B.大人な青みピンク。同 32 C.見た目よりつけるとキラキラ。グリッターブラウン。ケイト ブラウンシェードアイズBR-5

色っぽ美人04

早紀は お色気ゴールドブラウンEye×透け感カシスベリーLip



キラキラした目元にテカテカ唇は若いコみたいでミスマッチ。程よくツヤのあるリップと季節感のあるカラーで大人っぽさをキープ☺



ほの淡ゴールドで引き算すれば吸引力のあるメス顔に✧

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

How to make up



淡いキラキラeyeで引き算を完成させる

Aをアイホール全体に塗ってベースを整え、Bの一番左を二重幅にオン。左から二番目を眉下にのせて立体感を。Bはシアーな発色なので、見た目濃くてもつけるとちょうどいい✧。

ぼやけないようラインは強めに

黒のリキッドで目尻にかけて太くなるように引いたら、目尻は5㎜ほど自然に下げて長めにハネる★　程よい束感のダイヤモンドラッシュのセレブeyeをつけアイラインを引き立たせる☺

下唇はオーバーに塗って肉厚に♥

リップを主役にしたメイクが好きなので、1本でキマるリップが必須★　薬用リップで整えたあと、Cを直塗り。主張が強いリップだけど輪郭はぼかさず、いい女方向に転ばせるよ♪



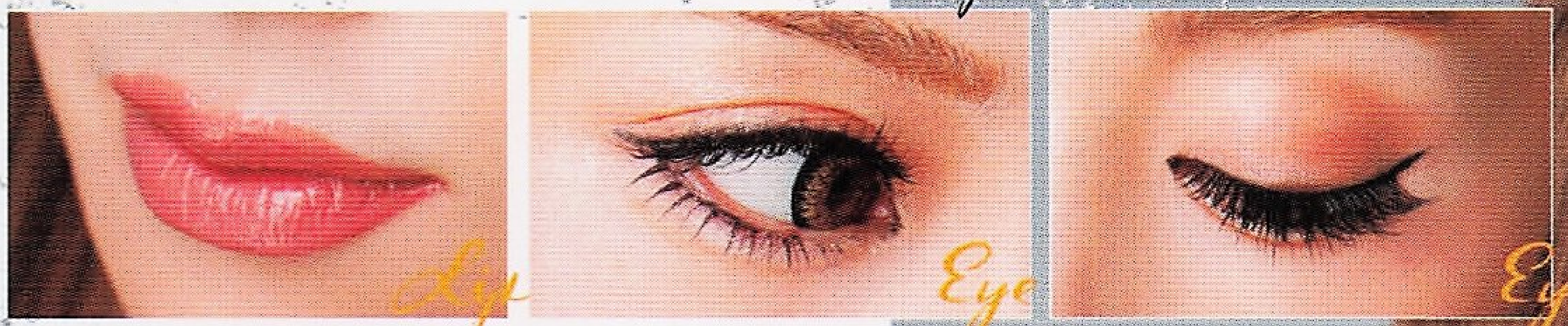
A.肌浮きせず、ヨレない。コージー ドーリーウインク クリームアイシャドウⅡ 01 ゴールド　B.ラメたっぷりなのに上品な眼差しに。同 アイシャドウⅡ 04 シャイニーブラウン　C.ダークブルーベースで熟したプラムみたいな色。M·A·C リップスティック シン

色っぽ美人05

MERIは ヌーディカラーレスEye×マットなダークレッドLip

ハーフマットな質感なら、渋めボルドーでもトレンドとメスっぽさを同時にゲット♥　リップがメインなので目元の引き算は鉄則！

How to make up



ヌーディな目元に色味を合わせる

イヴサンのリップはなめらかな質感と色味がツボ😊　ほんの少しオーバーにDを塗って「んぱっ」と数回繰り返しなじませる。唇が薄いので程よくぽってリップにする♪

シャドーを見せるためシンプルに

黒のリキッドでまつげのキワを埋め、目尻を2㎜下げて横にハネるよ★ ふさふさ系セパレートのドーリーウインクNo.11をつけたら、下まぶた全体にAを薄くのせてキラッと！

同シリーズのシャドーで統一感を

Aをアイホールの高い位置と下目尻にサッとのせるよ。Bをアイホール全体にのせ、二重幅にCを重ねる。どの色も少量を指先にのせ、少しずつのばしていってるよ😊



うるんだ質感と色味のさじ加減で色気とぬくもりを感じさせる♥

Vivianカラコンアドバイザー（31歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

色っぽ美人06

美咲は うるみオレンジゴールドEye×イイ女ヌードピンクLip

A.宝石パウダー配合で透明感のある輝きを演出。ラメ入りベージュ。ミシャ M デューイ グロッシー アイズ HR（ハニーロスト）、B.ブラウンゴールド。同 FP（フレンチパイ）、C.オレンジ寄りピンク。同 OP（オレンジペコ）　D.リップ柄がかわいい。イヴ・サンローラン ルージュ ピュールクチュール コレクター No.70

粉のシャドーは色を重ねる分こってりキツい顔に。このクリームシャドーはなじみやすくラメも繊細なので、やわらかい印象に♪



この秋は横長eyeで色っぽく人妻エロスを醸し出す😊♥

A.粒子が細かくて品のあるツヤ感。シャネル OMBRE PAUPIERES EYESHADOW 90、B.カラーリングが◎。同 LES 4 OMBRES OMBRES A PAUPIRES QUATOUR QUADRA EYESHADOW 15 BIRD OF PARADISE、C.ヌーディゴールドで上品に。同ルージュ アクアルミエール 80　D.ナチュラルなコーラル。イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ シャインNo.14

How to make up



2本のリップで色味を調整

Dを全体になじませCを重ねる♪　Dだけだと赤みが強くてアイメイクに合わないので、Cのゴールドベージュを足して色味を抑えるよ。下唇はぽってり感がポイント😊

目尻重ためで色っぽeyeに✧

アイラインは引き締め役なのでしっかりと。黒のリキッドで全体を引き、目尻は長めに流す。まつエクにダイヤモンドラッシュのセレブeyeを目尻だけ足してマスカラでなじませる。

指で優しくのせ密着感とツヤをUP

Aをアイホール全体に塗ってくすみをオフ。Bの右上を二重幅に重ねてキラッと感をプラスし、左下を目尻側1/3にオン。少し幅広めになじませ、デカ目効果を狙うよ★

歯科医療事務育休中（32歳／東京都）既婚・息子1人
古橋綾香さん

色っぽ美人07

綾香は 上品ヌーディゴールドEye×美人度UPなコーラルピンクLip

温かみのあるオレンジブラウンを薄めに塗ればヌーディに♥　上品ながらもこっくり感が出るので、秋冬のお洋服にもぴったりだよ✧

How to make up



優しい色味のリップでほの甘に

濃いめアイメイクとボリュームを合わせるために、Dを輪郭よりオーバーに塗ってぷるるんとさせる😺　青みが控えめなので、夏の日焼けが残った肌でも浮かないよ♪

横にも縦にもくっきり長く！

黒のリキッドでラインを引き、目尻は自然に流し4㎜くらい延長する。太さは一定で、目を開けたとき二重幅の半分くらいの太さがベスト✧ セパレートタイプのつけまをオン。

シンプルなグラデで目元に光を

アイホール全体にBをのせ、二重幅にCを重ねる。この2色で目元を発光させておく。ラメが極小なのでギラつかないよ😊　さらに黒目の終わりから目尻にかけてAを重ねる。



溶け込みローズリップが効いてマイルドなハニー顔に

A.マットなダークブラウン。M·A·C スモールアイシャドウ エスプレッソ、B.ラメ入り赤茶ゴールド。同 ハニーラスト、C.ラメ入りダークブラウン。同 テンプティング　D.ひと塗りで美発色。エスプリーク ルージュ ステイマジック（エッセンスリキッド）BE332￥2,300（編集部調べ）／コーセー

ライフスタイルプロデューサー（35歳／東京都）既婚・娘2人
宮下美恵さん

色っぽ美人08

美恵は 甘口ハニーベージュEye×溶け込みローズベージュLip

塗り方次第で一気にトレンド顔になるM·A·Cのシャドー♥　繊細なラメ入りを中心に使えば重くならず、ピュアな目元になるよ✧



隙ありガーリー 01

P4のメイクを実戦!!

ふんわりスモーキーEye のポイント!!

- ♥丸みを作りたいので目尻は広げない！
- ♥薄色なら囲みシャドーもやわらかい印象♥
- ♥目の形に沿って下げた目尻ラインは細めに
- ♥毛足の長いつけまで目に丸みを作る！
- ♥下の目頭をキラッとさせて抜け感を✧

内に秘めた甘さを引き出し
今しかできないトレンド顔に♪

Part2

お姉さん8人による隙ありガーリーの作り方

今季のスモーキーシャドーは透け感のある軽い仕上がりなので、思ったほどクールになりすぎないよ♥

How to make up



1 まぶた全体に薄パープルを

中段左の薄パープルを太めの筆になじませ、まぶた全体にオン◡̈ まぶたが狭い人も眉下ギリギリまでのせて。あとで同じ色を下まぶたにものせて囲むので、濃い色ではなく薄い色が◎。



2 まぶたのキワに締め色を重ねる

中段右の濃いパープルをまぶたのキワにしっかりとのせる★ シャドーはつけ足さず、そのまま二重幅まで広げ最初に塗ったシャドーになじませて。色を足すときはキワ、が鉄則だよ♪



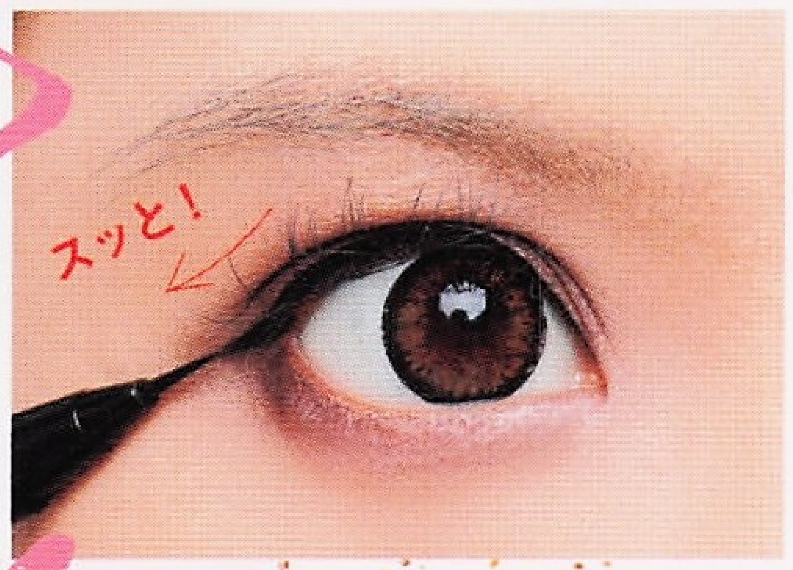
3 下まぶたにも薄パープルを

中段左の薄パープルを下まぶた全体に塗るよ★ さらに黒目下が太くなるように少し塗り足して。クールな印象の囲み目だけど、目の縦幅が広がって丸みを帯び、かわいい印象になる◡̈



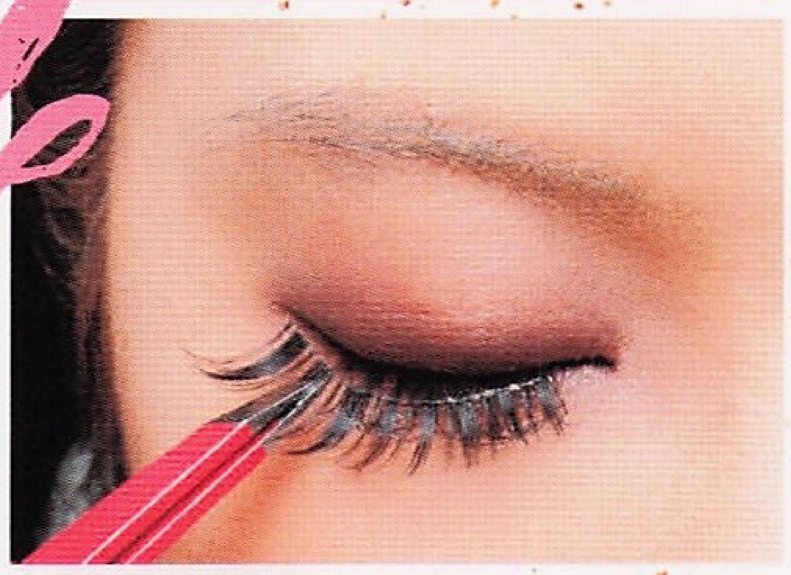
4 下まぶたに光と陰影をプラス

目尻側1/3のキワに濃いパープルを重ねるよ。目尻側だけのせることで上シャドーとつながり引き締まる♪ 次に一番下のホワイトパールを下の目頭に。ポンポンと軽くのせ、抜け感を演出。



5 アイラインはキワに極細に！

黒のリキッドであれば手持ちのアイテムでOK。まつげのキワを埋めるくらいの細さで上ライン全体を引く。目尻は目の形に沿ってスッと下に流すよ。自然で優しげな目尻ラインが完成✧



6 つけまは束感の強いタイプを

密集したタイプよりも目を開けたときに丸みが出る束感カールタイプがベスト✧ 黒目の上が一番長くなるようにつけるよ。下まつげには黒のマスカラをサッと塗って軽めに仕上げる◡̈



Use it!

老けないスモーキーパープル。ヴィセ リシェ シマーリッチアイズ PU-5 ¥1,400（編集部調べ）／コーセー



Check!

リップはコレ♥

ジューシーなストロベリーピンク。イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ シャイン No.32 ¥4,000／イヴ・サンローラン・ボーテ



秋は血色悪いくらいがかわいい♥
リップもチークもなじみを重視！

小原優花
専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし

How to make up

のっぺりしがちなカーキに立体感と深みを

Aの一番上をアイホールに、上から二番目を眼球の丸みに沿って二重幅広めにオン。中央を二重幅に重ねて立体感を出し、下のネイビー2色でWラインを引き目尻にも重ねて深みを出す☺

目尻長めラインに密集つけまをオン

黒のリキッドで上ラインを太く目尻は長めに流し、ダイヤモンドラッシュのパールeyeをオン。下まぶたにAの下から二番目を塗ったら、目尻1/3にネイビー2色を塗り引き締める♪

リップとグロスでスモーキーピンクに

モカっぽい色味のCを直塗りして、唇全体に均一になじませる♪　少しくすみがかったピンクベージュ系のBを塗り重ねガーリーに☺　グロスを塗りすぎるとギャルになるので軽めにね。

A.一番上のクリームベージュを下塗りすれば、カーキがキレイに発色。M・A・C ヴェフックス パールフュージョン シャドウ スモークリュクス　B.どんな色にも相性抜群。同クリームシーンガラス ジャスト スパーブ　C.なじみのいいベージュブラウン。同リップスティック フレッシュブリュー

隙ありガーリー 02

優花は女っぽ洗練カーキ Eye × コク甘クリームピンク Lip

濃くがっつり塗るより軽い感じのほうが今っぽい✧。カーキはのっぺりしないよう、グレージュで立体感を、ネイビーで深みを演出♪



How to make up

中央薄めのグラデで表情を生み出すよ♥

Bの右上をアイホール全体に塗り、左下を二重幅少し広めにオン。左上を二重幅の範囲内で目頭から中央へ、目尻から中央へと塗って程よく立体感を。まつげはコームでとかすだけ✧。

シャドーを活かしアイラインは繊細に

濃茶のリキッドで上ラインを極細に引きBの右下を重ねる。下ラインは右下で細めに引き、左上を目尻から中央に。目尻の三角ゾーンに左上をポンとのせると全体的に目元が拡大するよ♪

リップラインを取らず色で抜け感を作る

Aを唇全体に指でポンポンとなじませ、程よいツヤ感のCを中央にのせて指で左右に少し広げる。マットすぎず、ぷるぷるすぎず、ちょうどいいツヤリップでショコラメイクを仕上げる☺

ほのかな血色、ほのかな光★
まゆげも含めて目元に一体感を

まなかさん
北新地バニラ勤務＆美容会社社長（29歳／大阪府）独身・子供なし

A.なじみカラーで抜け感を。M・A・C リップスティック サテン ピーチストック　B.高級チョコみたいな見た目がかわいすぎる。ルナソル セレクション・ドゥ・ショコラアイズ 02　C.金粉配合でまばゆい輝き。イヴ・サンローラン ゴールデン グロス No.20

隙ありガーリー 03

まなかはほろ苦スモーキーショコラ Eye × こなれピーチベージュ Lip

眉頭の下にオレンジベージュを、下まぶたに赤みチークをポンポンとのせる。この隠しワザで血色感が生まれ土っぽさが消えるよ✧。



けいこ
専属モデル（31歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人

青みピンクの唇が導く
シュガーレスなフェミニン顔

How to make up



シルバーラメで濃い色をぼかす

Bの右クリームベースをアイホール全体になじませ、アイラインを引くイメージで左を目頭から目尻のキワにオン。目尻は太めにして引き締める。中央の色でシャドーラインをぼかすよ♪

Eye



ラインもつけまも目尻長めが◎！

Bの左を塗った上から黒のリキッドで極細に上ラインを引くよ。下は黒のペンシルで目尻から黒目下まで引き、目頭ちょこんも入れる★　まつげは目尻長めのつけまを目頭をはずしてオン！

Eye



青みピンクでバランス調整✧

クールめなグレーシャドーに合わせて青みピンクをチョイス★　青みが強すぎないので全体の印象をクールダウンしつつ、かわいらしさも引き出してくれる♡　グロスは塗らずに色味をキープ。

Lip



A.肌色を問わない青みが◎。ジルスチュアート ルージュ マイドレス07 ¥3,000／ジルスチュアート ビューティ　B.光の反射で目元がトーンUP。ケイト フラッシュクラッシュNEO

隙ありガーリー 04

けいこは ほの淡パールグレーEye×優しげミスティローズLip

濃グレーをいかに薄く見せるかが大事。中央のシルバーラメでグラデっぽくぼかすだけで、こなれ感が出て大人ガーリーな印象に♡



水野祐香さん
ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・妊娠7カ月

今っぽくするには軽さが大事✧
光と影の相乗効果でスモーキーに

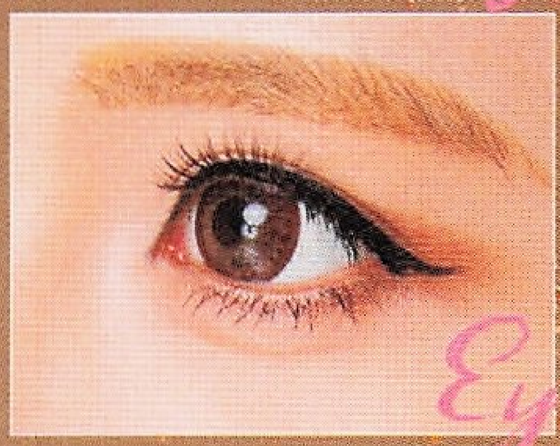
How to make up



ワンカラーで陰影を作り、軽さをキープ★

Bの中央を目頭側1/2と眉下にのせてツヤを出す♪　Dの右下を二重幅に塗り、同じ色を中央から目尻に向けてくの字に重ねる。何もついてないブラシで全体をサッとなじませ軽い印象に。

Eye



長めラインやふさつけまで目力が弱まるのを防ぐ

黒のリキッドでラインを引き、ゆるやかに目尻をハネさせる♪　中央が長いダイヤモンドラッシュのクチュールeyeでくりっとした目に近づけたら、下まぶたのキワにDの右下を細くオン♡

Eye



主張しすぎないオレンジピンクが◎

赤茶っぽいシャドーに合わせ、ちょいオレンジがかったピンクのリップで統一感を★　Cを唇全体に直塗りしたら、パール入りのグロスAをたっぷりと重ね、うるっとした唇にするよ♥

Lip



A.何本もリピ中。マジョリカマジョルカ ルージュマジェキス PK102　B.濡れたようなツヤ感。キャンメイク ジューシーピュアアイズ06　C.唇の凹凸を均一に。ジルスチュアート ルージュ マイドレス 04 ¥3,000／ジルスチュアート ビューティ　D.スキンカラー。Anastasia Beverly Hills Contour Kit

隙ありガーリー 05

祐香は 軽スモーキーブラウンEye×ハッピーなピュアコーラルLip

何色も塗り重ねた重たい目元は古くさいので、同じシャドーで陰影を★　スモーキーを活かすために、ツヤシャドーも欠かせない♡

繊細なパールインシャドーでくすんだ肌を自然にトーンUP✧

家事手伝い(35歳／東京都)
独身・子供なし
ららさん





A.デイリーにもパーティにも活躍。イヴ・サンローラン パレット オンブルドジュール1　B.かわいいも色っぽいも、どちらも叶う。ルナソル ジェミネイトアイズ02　C.なめらかテクスチャーが心地いい。イヴ・サンローラン ルージュ ピュールクチュール 36

How to make up



輪郭を取らずラフに仕上げる★
シャドーの色に合わせてオレンジ寄りのコーラルピンクをチョイス。顔色も沈まないし、大人のヘルシー感がUPするよ。Cをリップブラシになじませ中央から左右に広げる♪

極細ライン＆まつげでキリッと
上ラインは黒のリキッドでまつげのキワを埋め、目尻にAの中央を重ねて深みを演出。目頭ちょこんを入れ目幅を拡大したら、まつげにマスカラを塗ってナチュラルに仕上げる♪

色を重ねるより明るさ重視★
Bの左上を眉下にのせ目元をブライトアップし、右上をアイホール全体に。肌なじみがよく、くすみもオフしてくれる★　右下を下目尻に細めにのせてラインっぽく☺

隙ありガーリー06

ららは知的なサンドベージュEye×なめらかミルキーコーラルLip

目元のくすみを飛ばしつつ、濃くなりすぎないシャドーに注目☺　リップとの相性も見た目印象がパッと明るくなるように考えてる♪

How to make up



3色重ねてキュートさをUP！
ファンデを塗って色味を消しておき、Bを直塗り。顔色が沈まないようCを重ねたら、Dの右上を全体になじませてさらに中央に重ねる。こなれ感のあるピンクリップに☺

丸みのある目尻ハネでキュートに
黒のリキッドで上下ラインを引き、目尻はちょんとハネてネコ目っぽく。下まぶた全体にAの右上を塗り、左上を下目頭に塗ってキラツヤに。左下を目尻ハネに重ねて深みを出す★

明るめマットピンクでホリ作り
Dの下段、左から二番目をアイホールに、上段中央を二重幅に。下段右から二番目をまぶたの中央にのせて立体的に、Aの左上をCゾーンにのせ右下をアイホールの境目に。



マットとパールのコンビでホリと立体感を優しく演出♪

A.程よい発色。ダイソー 化粧目もとメイク-146 カラフルアイシャドウ No.3　B.ピーチベースのシックなブラウン。M·A·C リップスティック レトロ、C.肌をキレイに見せてくれる。同 ミネラライズ リッチ リップスティック ウェア ウィズ フレア、D.ポイントメイクがセットになって超便利。同ルック イン ア ボックス フェイス キット／ソフィスティケイト

ヨガインストラクター(29歳／東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

隙ありガーリー07

咲はあどけなヌードピンクEye×したたかコーラルピンクLip

老けないようマットなヌードピンクでホリ作りを意識✧。とはいえツヤも欲しいのでCゾーンのハイライトでリフトアップ効果も☺

広島の看護学生(30歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

目尻くの字のバーガンディなら腫れぼったくならず大人っぽい☺

A.ブラウン、バーガンディ系が揃う。M·A·C スモール アイシャドウ×9 バーガンディ タイムズ ナイン ¥5,000／M·A·C　B.落ちにくいのが◎。エスプリーク リッチフォンデュ ルージュPK865 ¥2,500(編集部調べ)／コーセー



How to make up



甘すぎないピンクでバランス調整
Bをリップブラシになじませ、唇全体にオン♥　目元が少し重めなので、リップは顔色が華やぐ大人ピンクがベスト☺　1本でうるツヤになるし、鮮やかな発色が◎！

ラインもまつげも丸みを意識★
黒のリキッドで黒目の上を太めに引き、目尻は形に沿ってスッと流すよ。中央から目尻の毛が長いつけまをセットし、目頭くの字にAの上段左を小さく入れて抜け感を★

目の丸さを強調してかわいく仕上げる
Aの下段中央を上下まぶた全体にのせ広めに囲んだら、黒目の上をぼかして上に広げ、縦幅を出す。下段右を黒目の終わりから目尻にかけて上下にのせて引き締める☺

隙ありガーリー08

りえは効かせバーガンディEye×大人のキャンディピーチLip

スモーキーなバーガンディをかわいく仕上げるには、目の縦幅を出して丸くすることがポイント★　ピーチリップで大人ガーリーに☺

作 LOOK BOOK

新作が出揃った秋冬のNEWカラー＆NEWアイテム。お姉さん人気の高いブランドの中から8つを厳選してお届け★



つけると透けたようなシアー感のあるリップ。唇のくすみを飛ばし、美容クリームを塗ったようなリッチな潤いがあるのも嬉しい。A.優しい青みのミスティローズ。ジルスチュアート ルージュ マイドレス07、B.ラグジュアリーレッド。同 05、C.肌なじみのいいクラシックベージュ。同 08、D.落ち着きのあるマイルドレッド。同 06、E.パッと顔が華やぐロイヤルレディピンク。同 01 各￥3,000／すべてジルスチュアート ビューティ

JILL STUART

ドレスをまとうように、唇を美しく彩るリップが主役

ヴィンテージレースで身を包んだような新作リップが、ブランド誕生10周年というタイミングで登場したよ。気品溢れるカラバリが揃い、若いコだけじゃなくお姉さん世代にとっても手放せないはず

私も気になる!!

専属モデル（31歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人 **けいこ**

リップの色も見逃せないけどこんな素敵なキャップ見たことない✧ 使うたびに気分が上がりそう



とろけてフィットする高発色ルージュから、くすんだ顔が華やぐ新色が登場。A.ほんのり色づくコーラルベージュ。エスプリーク リッチフォンデュ ルージュBE363、B.穏やかなメルティレッド。同 RD464 各￥2,500 パック効果で潤いが1日中続く贅沢オイルインルージュ。C.ほんのりピンクで近距離勝負に打ち勝つあどけなレッド。ルージュグラッセ RD400、D.繊細なコーラルピンク。同 PK800、E.透明感のあるピュアピンク。同 PK802各￥2,300 オイルインベースで粉落ちせず、パールがぴったり密着。F.上質で繊細なゴールドスパークリング。セレクト アイカラー GD002、G.肌なじみ抜群のベリースパークリング。同 PK802各￥800（ともに限定品）／すべてコーセー ※価格はすべて編集部調べ

ESPRIQUE

潤いやツヤに強いルージュシリーズに新色＆新作登場！

年々進化するエスプリークのリップ、新作も見逃せないほど高クオリティ。10種類の植物オイル配合でリッチに潤うのに、ベタつかないのでストレスフリー。心地よく使えて落ちにくいと評判だよ✧

私も気になる!!

イベントコンパニオン（30歳／東京都）独身・子供なし **奥山絵里奈さん**

長時間つけててもくすまないシャドーに驚き✧ 限定のこの2色はイベントが多くなる冬前にゲットしたい♥



定番人気に新色が仲間入り。A.大人かわいい印象に。M·A·C パウダー ブラッシュ ピンク スウーン ￥3,200 ネーミングに脱帽！ B.明るめオレンジ。同 リップスティック トーキョー ティジー、C.ピュアなヌードピンク。同 ニッポン、D.都会的なピンクコーラル。同 プリティ ボーイ 各￥2,900 粒子が細かく軽いつけ心地。E.オリーブ、レモン、グレー、チャコールの4色は単色でも混ぜても旬顔になれる。同 ミネラライズ アイシャドウ X4 ボッシュ ペディグリー ￥5,600／すべてM·A·C

M·A·C

トレンドカラーを楽しみながらも透け感のあるメイクに

今季のリップは日本と韓国をイメージして作られ、日本人の肌とメイクにぴったり。パールと透明感のある発色が秋冬顔に彩ってくれるはず。シャドーは薄づきなのでスモーキーeye初心者にオススメ！

私も気になる!!

専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし **小原優花**

10代の頃から愛用してるので、新作はいつもチェックしてる リップの名前がおもしろくって気になる！



美容成分が傷んだまつげを整え、切れ毛も防止。D.ダメージまつげがツヤロングに。インテグレート マツイクガールズラッシュ（お色気ロング）、E.美カール効果でぱっちり上向き。同（おてんばカール）各￥1,200（編集部調べ）／ともに資生堂

粉砂糖のようなや優しい発色に繊細なツヤでぱっちり目に A.知的な印象になれるヌーディオレンジ。インテグレート ヌーディーグラデアイズ BR353、B.上品な色気がUPするヌーディレッド。同 RD752、C.洗練された目元になれるヌーディベージュ。同 BE254 各￥1,500（編集部調べ）／すべて資生堂

INTEGRATE

透明発色グラデーションでさりげなく目幅を拡大✧

プチプラなのに実力のあるコスメを展開し続けるインテグレートは今季もさすがの一言。ヌーディなのにデカ目に錯覚させてくれるシャドーパレットと、まつげ育成に注目したマスカラは要チェック★

私も気になる!!

主婦（29歳／東京都）既婚・娘1人・息子1人 **谷 和香さん**

プチプラは主婦の強い味方✧ ヘアメイクさんに教えてもらって、色持ちと発色が抜群のシャドーに注目！

Part3 ブランド別 秋の新



CとDとE 11/16 限定発売

深みのあるグラデが作れる。A. 程よいくすみピンク。ヴィセ リシェ シマーリッチ アイズ PK-4、B. ハーフ顔になれるこっくりブラウン。同 BR-3 各￥1,400　染まったような質感と色合い。C.ヘルシーなオレンジ。同 リップティント OR-3、D.控えめなレッド。同 RD-1 各￥1,200　ヴェルヴェットのような光沢感を演出。E.ぬくもり感じるブラウンゴールド。同 ヴェルヴェット シマー アイズ BR-2 ￥1,600／すべてコーセー　※価格はすべて編集部調べ

Visée

奥行きのある目元作りでこなれた雰囲気のハーフ顔に

今季の新作も1,000円台とは思えないほど抜群の安定感！　シャドーの発色、色持ち、パレットの組み合わせはどのシリーズも優秀。ほわっと色づくリップを合わせ、レディなハーフ顔を手に入れて

私も気になる!!

専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし **桜井莉菜**

テスター使わせてもらったらEのパレットが久々にヒット　マットやパールなど質感の違いが楽しめる♪



DとG 11/21 発売

ヌーディな中にも色ツヤがピリッと効いてイマドキの顔に。A.女っぽさがUP。マキアージュ ドラマティックムードアイズ BE352、B.自然な彫り深eyeに。同 BR354 各￥3,000　円を描くようになじませるとくすみや毛穴のない桃色肌に。C.血色美肌が続く。同 ピーチチェンジベース CC ￥3,000／すべて資生堂　※価格はすべて編集部調べ

美容オイル生まれのルージュ。D.限定レディレッド。マキアージュ ドラマティックルージュ ⑩ ￥3,000　"描いた感"のないふんわりまゆに。E.ダークブラウン。同 ラスティングフォギーブロー BR600、F.ライトブラウン。同 BR700 各￥2,100（アイブロー用ホルダー、ブラシ含む）人気ルージュ。G.限定カラー。同 エッセンスグラマラスルージュ NEO ⑩ ￥2,300／すべて資生堂　※価格はすべて編集部調べ

MAQuillAGE

ナチュラルなのに力の抜けた色っぽメイクが手に入る

10周年限定カラーのレディレッドは、ほのかに色っぽい印象が高まる魅惑のカラー。今までの赤リップにありがちなケバさがなく、誰にでも似合うカラーとして人気リップ2型から登場するよ♥

私も気になる!!

ヨガインストラクター（29歳／東京都）独身・子供なし **真優川咲さん**

シャドーは上段のベースと下段のツヤライナーが優秀すぎる。Gのシリーズはリピ買いするほど好き♥



AとBとE 11/16 発売

ノエルを彩るリップ。A.甘すぎないコーラル。イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ シャインNo.39、B.華やかなローズレッド。同 No.37各￥4,000　リップ主役がオススメ。C.アラサーでも浮かないわがままピンク。ルージュ ピュールクチュール コレクター No.19 ￥4,000　グロスのようなツヤ。D.挑発的な鮮やかレッド。ルージュ ピュールクチュール ヴェルニ No.301 ￥4,000　リップ、チークの他にブラウン、ゴールド、シャンパン、コッパーのシャドーがセットに。E.パレット キスラブエディション ￥11,500／すべてイヴ・サンローラン・ボーテ／すべて限定品

YVES SAINT LAURENT

好感度も勝負デートも両方ゲットできる色っぽアイテム

所持率が急上昇中のイヴ・サンローランから限定カラーをお届け。火付け役のルージュ ヴォリュプテ シャインの新色や、持っているだけでテンションが上がる限定パレットはいち早くゲットしたい♥

私も気になる!!

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし **加賀美早紀**

ルージュのみずみずしさに感動して以来の愛用者　Eのパレットがあればパーティもデートも完璧



人気独走中のリップジャムからスモーキーな新色が登場。A.ミルキーなピンクベージュ。THREE シマリング リップジャム 12、B.フレッシュで明るい顔色に。同 14 各￥3,000　色や質感、光の具合が異なる4色は、軽やかな陰影を生み出してくれる。C.同 4Dプラスアイパレット 03 ￥6,200／すべてTHREE

リップライナー、ベース、リップとして使えるマルチなペンシル。セミマットな質感で口紅やグロスと好相性。D.落ち着いたバーガンディ。THREE リファインドコントロール リップペンシル 07、E.血色がUPするほんのりピンク。同 04 各￥2,500／ともにTHREE

発売中

THREE

テクニックがなくても抜け感を作れる優秀アイテム

特に旬のスモーキーeyeが作れるシャドーに注目。濃い色から順番に薄い色を重ねていくだけで、メイクが下手でも自然な奥行きと立体感を演出できるように作られている♪　リップの色みも絶妙！

私も気になる!!

家事手伝い（35歳／東京都）独身・子供なし **ららさん**

スリーの粉モノは肌への溶け込み方がものすごく自然だから、質感の異なるシャドーもきっとスゴいはず



Part 4 冬を彩る新色リップ展覧会♥

今季は色や質感が軽くなり、どんなメイクでも楽しめるよ♪　お気に入りをコスメのワードローブに加えてね



04 Visée



ヴィセ リシェ リップティント RD-1
¥1,200（編集部調べ）
（11月16日限定発売）／コーセー

塗り方次第で表情を変えるリップ。輪郭をしっかりとって直塗りすれば写真のように、指でなじませると染まったような質感に

03 YVES SAINT LAURENT



ルージュ ヴォリュプテ シャイン
No.37 ¥4,000（10月23日発売）（限定品）
／イヴ・サンローラン・ボーテ

官能的な色ツヤとなめらかな質感が人気でお姉さん所持率の高い一品。ほんのりピンクが透けて狙ってないのにモテちゃう色♥

02 MAQuillAGE



エッセンスグラマラスルージュ
NEO ⑩¥2,300（編集部調べ）
（11月21日発売）／資生堂

潤いの薄膜が唇を包み込み、乾燥や荒れ、縦ジワをカバー✧　クリアに弾むレディレッドが顔色を明るく色っぽく見せてくれる★

01 YVES SAINT LAURENT



ルージュ ピュールクチュール
ヴェルニ No.313 ¥4,000（限定品）／
イヴ・サンローラン・ボーテ

鮮やかな発色やほのかな光沢感が欲しい人は、このリキッドルージュがオススメ。軽いつけ心地なのでケバくならないのが嬉しい

09 ESPRIQUE



ルージュグラッセ PK802
¥2,300（編集部調べ）
（11月16日発売）／コーセー

クリアな色味が大人のかわいらしさを全力でアピール♥　潤いたっぷりなのにベタつかないので、つけていてストレスフリー

08 ESPRIQUE



ルージュグラッセ RD400
¥2,300（編集部調べ）
（11月16日発売）／コーセー

体温でとろけ濃密なぷっくりリップに。ピュアなピンクが混じった赤味ルージュは、暗くなりがちな秋冬ファッションに華やかさをプラス。

07 Visée



ヴィセ リシェ リップティント OR-3
¥1,200（編集部調べ）
（11月16日限定発売）／コーセー

子供っぽい印象のオレンジリップも適度な透け感でヘルシーな色気を与えてくれる★　メイクを問わない使い勝手の良さも◎！

06 ESPRIQUE



ルージュ ステイマジック（エッセンスリキッド）RO633¥2,300（編集部調べ）
（11月16日限定発売）／コーセー

潤いラッピング成分で塗りたての色ツヤが長時間続くよ。色移り防止処方でカップにつかないので冬のイベントシーンに大活躍！

05 THREE



リファインドコントロール
リップペンシル
07¥2,500／THREE

見た目シックだけど、塗るとセミマットな質感でいつものメイクが一気にアカ抜ける。リップライナーとしても使えるマルチなペンシル。



13 M·A·C



リップスティック ニッポン ¥2,900／M·A·C

ピュアなヌードピンクは幅広い年齢層やライフスタイルにぴったり合うため、発売直後から一番人気。それどこの？って聞かれるはず！

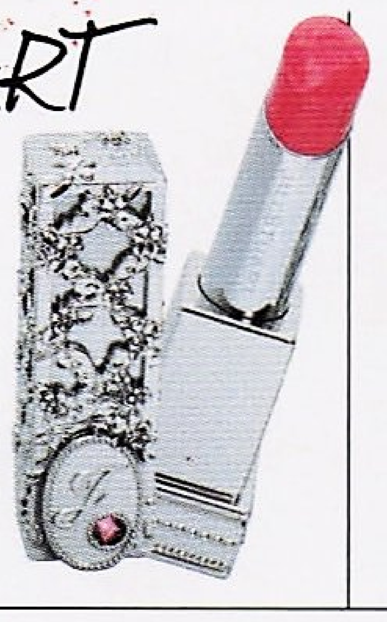
12 YVES SAINT LAURENT



ヴォリュプテ キャンディー No.21¥4,000（限定品）／イヴ・サンローラン・ボーテ

微細なゴールドラメのきらめきで、ポップなキャンディカラーが大人顔にシフト。姉世代がつけても違和感ない仕上がりに胸が高鳴る♥

11 JILL STUART



ルージュ マイドレス 07 ¥3,000／ジルスチュアート ビューティ

一度塗りで見たまま発色する新ルージュで唇をドレスアップ✧肌を選ぶ青みピンクもほのかなくすみとやわらかさで誰もがキュートな顔立ちに。

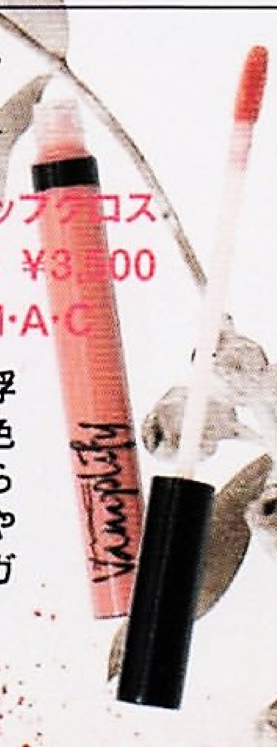
10 MAQuillAGE



ドラマティックルージュ PK232 ¥3,000（編集部調べ）／資生堂

淡パステルピンクはナチュラルメイクをキュートに仕上げてくれる。好感度高めなので彼ママとの初対面の場なんかにもぴったり♡

18 M·A·C



ヴァンプリファイ リップグロス スパンキング オート ¥3,500（10月15日発売）／M·A·C

クリーミーなのに肌浮きせずキュートな発色になるのはM·A·Cならでは。派手なメイクやファッションを程よくガーリーにシフト♥

17 YVES SAINT LAURENT



ルージュ ピュールクチュール コレクター No.70¥4,000(限定品)／イヴ・サンローラン・ボーテ

かなりクラシックな見た目のベージュに反して、唇にのせると落ち着いたピンクがお目見え。保湿成分配合で1日中乾燥知らずの唇に。

16 JILL STUART



ルージュ マイドレス 08 ¥3,000／ジルスチュアート ビューティ

人肌で溶けるのに密着性が高く、唇の凸凹を自然にカバーしてくれるよ　上品なミルキーベージュは1本持っておくと何かと便利！

15 THREE



シマリング リップジャム 12 ¥3,000／THREE

若いときのようなヌーディリップにならないのは、スモーキーな色味に加えて繊細なパールで立体感とツヤが出るおかげ

14 ESPRIQUE



リッチフォンデュ ルージュ BE363¥2,500（編集部調べ）（11月16日発売）／コーセー

独自処方で潤い、ツヤ、発色を長時間キープ。唇への密着度は抜群！ほのかに色づくコーラルベージュはどんな顔立ちも和らげてくれる。

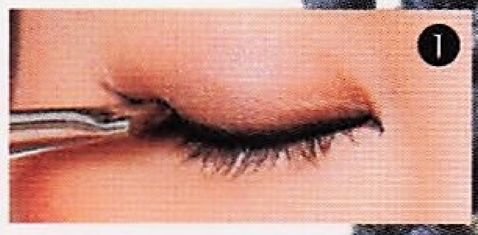
Part5 今さら聞けない メイク Q&A!!

普段、お姉さんが抱えてるメイクの疑問をかき集め、ヘアメイク野崎さんに直撃！ アイメイク中心に聞いてみた✧

Q1 左右の目を同じ大きさにするにはラインをどうやって描けばいいの？

A 二重幅に合わせて太さを変えると◎!

目の開き具合や目尻の形二重幅の広さなど左右対称の目はほとんどない💧 アイラインは少しずつ調整していくのがコツだよ😊



❶ 同じ細さで引いてから調整

一度、両目とも同じ細さで上ラインを引き、二重幅が広い方を描き足す。少し太めにすることで左右差がなくなるよ！



❷ ツリ目側にシャドーをオン

両目の下目尻にブラウンシャドーをのせ、左右差をチェック。ツリ目側にシャドーを塗り足してタレ目っぽく仕上げる★



Point! 向かって左側の上ラインを太く、下目尻のシャドーも広くしたよ。左右の大きさや形を把握して調整してね♪

Q2 目尻のハネライン、左右対称にするコツを教えて!

A まず目を開けながら描いてみて❤

左右で二重幅や目の大きさは違うもの。長さやハネ具合に集中するよりも、形の違う目を見ながら描いたほうがうまくいくよ😊



❶ なりたい角度をイメージしてハネてみる

目を開けた状態でまず片目のハネラインを描いたら、皮膚の厚みやハネの長さに注意しながら反対側も同じように描いてみる😊



❷ 上まぶた側を描き足すよ

まぶたを引き上げ、ハネラインの中央からキワに向けてラインを引き細長い三角形に。中を埋め、左右で太さを調整して😊

Q3 下地やファンデ、まぶたに塗るとシャドーがヨレやすそう…。塗ったほうがいいの??

A どうしてもくすむ部分なのでぜひ塗って!!

ベースアイテムにはくすみを抑え油分のバランスを整える働きが。シャドーの“つき”や持ちが違うよ！

Point! 数時間後にヨレる人はファンデのみでOK♪

本来は下地→ファンデの順に塗り、シャドーベースを重ねるのがベスト✧ ヨレが気になるなら下地は塗らず、ファンデだけでも十分効果があるよ😊



下地→ファンデの順にオン

顔に下地やファンデを塗る流れでキワからまぶた全体に😊 指先に残ったごく少量を指の腹を使って薄く伸ばしてね★

Q4 粘膜を埋めてもスグ落ちちゃう!!

A 水分をしっかりオフしてからジェルライナーを使って❤

水分があると何を使ってもにじんでしまうので、ラインを埋める前に水分を取っておくのが重要だよ★



❶ 綿棒でキワの水分を取る♪

まぶたを引き上げ、綿棒の先端でポンポンと押さえる。あまり眼球に触れすぎないように気をつけて。このひと手間をめんどくさがらずに😊



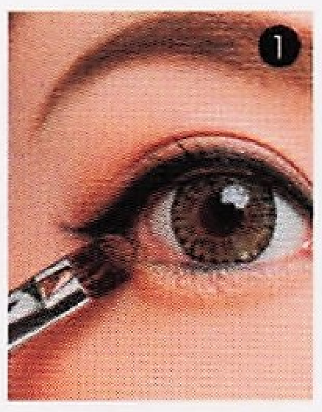
❷ ジェルライナーでぐりぐり

リキッドはにじみやすいし、ペンシルはなじまない💧 しっかり粘膜を埋めるとしたらジェルが最適✧ 下からぐりぐり塗りつぶして。

Q5 メイクを薄くしたいけど、最近の下ラインはどうするのがベスト??

A 黒を使わず、ブラウンシャドーで陰影をつけてみて!

黒のアイライナーだけじゃなく、ブラウンシャドー3色で陰影を作ると自然になじんで違和感がないよ♪



❶ 下まぶた全体にブラウンを

上から二番目の明るいブラウンを下まぶた全体に細めにオン。右下の濃いブラウンを目尻側1/3にほんのり重ねて陰影を★



❷ 中間ブラウンでなじませる

ハート枠の一番下、中間のブラウンを下まぶた全体にのせてなじませる。ラインを重ねたとしてもやわらかさが違うよ😊

Use it! コレを使ったよ!



インテグレート ヌーディーグラデアイズ BR353¥1,000（編集部調べ）／コーセー



表情にやわらかさが生まれ目力もキープできるワザ✧

山崎みどりさん 時計デザイナー（32歳／東京都） 独身・子供なし

Q6 メイク直しにパウダーを使うとマットになりすぎちゃう!! ツヤ肌をキープできるお直しの方法を教えて!

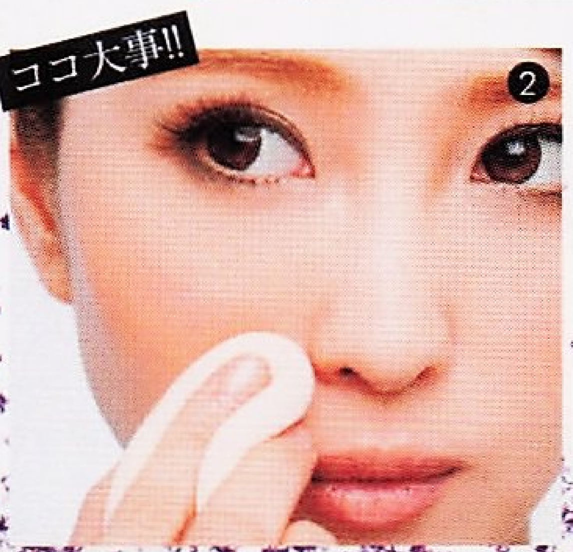
A ティッシュオフしてスポンジならし! コンシーラーで整えてからお粉を❤

崩れた部分にパウダーファンデを重ねても、直すどころかメイクがヨレる原因に💧 ティッシュオフと土台ならしが意外と重要！



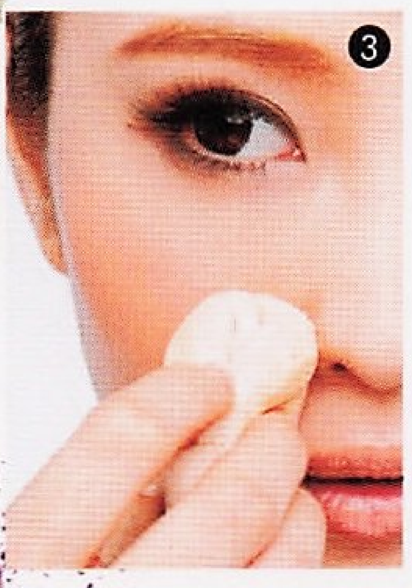
❶ まずはティッシュオフ

すぐにファンデやパウダーをのせるのはNG。まず崩れが気になる部分をティッシュで軽く押さえ、余計な油分を丁寧にオフ✧



❷ スポンジで土台をならす

崩れて凸凹になったベースを平らにすることがポイント✧ まっさらなスポンジで軽くトントンとたたいて整えるよ！



❸ コンシーラー後にパウダーを

土台が整ったらコンシーラーを指先に取ってなじませる。仕上げにルースパウダーかプレストパウダーをふんわり重ねて♥

Point! プレストパウダーがオススメ✧

ルースパウダーを固形化したプレストパウダーは肌に密着しやすく少量でもカバー力が抜群✧ 透明感も出てパウダーファンデより重くならない！

Q9 グレーシャドーって顔がキツく見えちゃう!! 何かいい方法はありませんか??

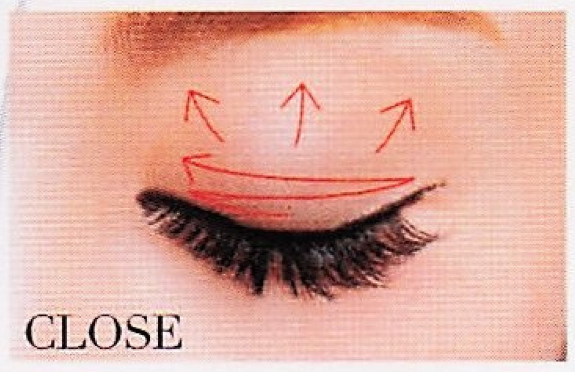
A チャコールグレーを選べばキツくならない! 合わせるチークやリップは暖色系を♥

透明感や偏光パール入りのもの、チャコールグレー（ブラウン寄りのグレー）をセレクト。質感も色も軽めがポイント！





OPEN



CLOSE

指先にアイシャドーを取り、まぶたの中央から左右に広げ少しずつ上に伸ばしていくよ★　重くならないようマットな質感は避けて！

Use it!

コレを使ったよ!

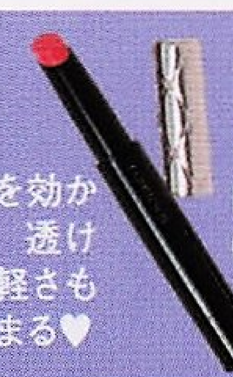


エスプリーク セレクトアイカラーBR301 ¥800（編集部調べ）／コーセー

Point!

温かみのないベージュは血色が悪い印象に！

目元以外にふんわりピンクを効かせ、血色感をUPさせて😊　透け感のあるリップなら質感の軽さも出せるのでよりメイクがまとまる♥



エスプリーク ルージュ グラッセPK802¥2,300（編集部調べ）／コーセー

Q7 流行のカーキシャドーを使いたい! でも昔の塗り方しか知らないんです…。

A ラインぽく使うと瞬時に旬顔に♥

まぶた全体に塗るとモードになりすぎちゃう💧　二重幅の半分くらい、目を開けたときに軽く見えるくらいで十分秋っぽい顔に✧

Use it!

コレを使ったよ!



左上のカーキを使ったよ。シャネル レ キャトル オンブル 254 ティセ ドートンヌ



二重幅の半分くらいがベスト

カーキシャドーを細チップに取り、ラインに重ねてから上に広げていく。二重幅が狭いコは目尻に細めにオン。

Q8 どうしたらカラーシャドーを昭和っぽくならずに使えますか?

A 今年はニュアンスが大事! 下まぶたにさりげなく入れてみて♥

失敗しやすいのは上まぶたにがっつり入れちゃうパターン。下まぶたに入れると意外としっくりハマり、トレンド感がぐんとUP😊

コレはNG!



バブリーeyeに要注意

目頭からがっつり塗った目はバブリーそのもの！　上まぶた全体に抜け感なく入れるのは今っぽくないよ💧



下まぶたのキワに目尻からオン★

下まぶたの目尻から黒目下くらいまで、細めに塗る。上まぶたはベージュやブラウンなど主張しすぎない色を😊

Q11 モーヴピンクを使ってみたい! 今っぽくなる塗り方を教えて下さい♥

A グラデはNG! 目頭くの字に部分的に♥

おなじみのキワから上に向かって薄くなるグラデは避けて。濃い色を目尻にくの字に入れることで深みが生まれ、季節感も出る♪

Use it!



コレを使ったよ!

ヴィセ リシェ シマーリッチアイズPK-4　¥1,400（編集部調べ）／コーセー



深みUPに引き締め効果も

右上の薄ピンクをアイホール全体と下まぶたに薄くのせ、中段左のモーヴピンクを上下目尻のキワに重ね、くの字を完成させて😊

Q12 ボルドーも気になる! でも目が腫れぼったくなりそう…。

A ワントーンで上下囲んで腫れを解消!

ボルドーは1色使いがオススメ。上まぶただけに塗ると腫れぼったくなるので、細めに囲んで腫れを解消しつつ、おしゃれ顔もゲット。

Use it!

コレを使ったよ!



エスプリーク セレクトアイカラーPU102¥800（編集部調べ）／コーセー



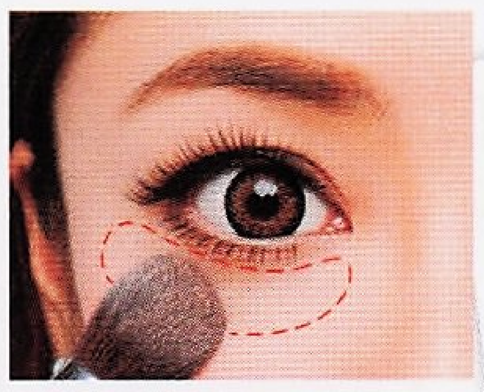
上下まぶたを細めに囲む♪

ボルドーシャドーを細めのチップに取り、上まぶたは二重幅の半分くらいに、下まぶたはキワにのせる。広げないことが大事だよ✧

Q10 スモーキーカラーに挑戦したい! でも顔がくすんで見えそうで…。

A 目元とチークの間にハイライトを入れてみて!

軽く入れるだけでパッと明るくなるよ✧　さらに今季のシャドーは透け感や軽さのあるものが多いので、マットすぎなければ初心者も失敗が少ないよ😊



ふんわりのせるのがポイント

大きめブラシにハイライトをなじませ、目頭から目尻に向けてオン。やわらかいタッチで数回ブラシを動かして★

Point!



ちょうど目とチークの隙間!

スモーキーな目元から生まれるくすみを払う以外に、年齢的な肌のくすみやクマをなくしてくれる効果もあるよ✧



主婦（29歳／東京都）既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

RUIEN

アンニュイモードテイストを多く取り揃えた
手元アクセサリーに特化した新感覚のWEB SHOPがOPEN





［写真上］親指¥2,650、人差し指¥2,700、人差し指第二関節（8点set）¥1,800、中指¥1,700、薬指¥2,200、小指（8点set）¥1,800、指の付け根¥3,600／すべてRUIEN
［写真下］親指＋中指＋薬指第二関節（3点set）¥2,100、人差し指＋中指第二関節＋小指（3点set）¥2,100、薬指¥1,700／すべてRUIEN

ケープジャケット¥9,900／ROYAL PARTY



MODEは
指先からはじまり
女の生き様へと続いていく

20代半ばを超えると、華奢でかわいいだけでは通用しないと気づく。プライドを持ち、戦うことを覚える30代。インパクトのあるアクセを手元に武装して、強めのメイクに黒のジャケットを羽織れば妖艶でモードな女のできあがり。さあ今日も、女の生き様を刻む戦場へと出かけましょうか。

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Anri Mitsuishi **STYLING**_Satoko Fujita
MODEL_Sayaka Araki **EDIT&TEXT**_Tomomi Okudaira

［右手］人差し指¥2,500、人差し指第二関節（8点set）¥1,800、中指¥3,500、薬指¥2,200、小指（3点set）¥2,100、手の甲¥1,800、腕¥3,800［左手］親指＋小指（3点set）¥2,100、人差し指¥1,800、人差し指第二関節（8点set）¥1,800 中指¥2,600、薬指¥1,700、薬指第二関節¥1,200、腕¥3,800／すべてRUIEN

RUIEN

http://ruien.jp/

5,400円(税込)以上購入で送料無料



カジュアルなイメージのダウンも、デイライルノアールにかかればレディに早変わり。ピュアな白にビジューとファーのアクセントで、とってもリッチな仕上がりに♪ ロングダウンジャケット￥25,000、ニーハイブーツ￥19,000／ともにDelyle NOIR　その他／モデル私物

こんなにゴージャスなダウンは
デイライルでしか手に入らない！

派手なのに大人っぽくて
グラマラスなアイテムが見つかる！

Delyle NOIRで最高の冬に‥♥

寒いからといってオシャレに手を抜いたり、色気がないなんてあり得ない！ そんな、いつだって完璧を目指すお姉さんにはデイライルノアールがぴったり✧ 着るだけで、大人っぽさとセクシーさを兼ね備えたイイ女になれます♪

PHOTO_Kazuki Yayama(BIEI)[MODEL],Miyuki Otake,Shinji Fujiwara[ITEM]
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto **STYLING**_Mizuki Nakano
MODEL_Sayaka Araki,Rina Sakurai,Kanae Sugiyama
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

~10/12(Mon)
さやか着用コートの受注会を開催!!

期間中、このページで着用しているダウンジャケットをDelyle NOIR全店舗と公式WEB STOREで先行予約できます。しかも、特典として20%OFFで購入可能♥ 数量限定なので急いで!!



さらりと着てもイイ女になる大人顔のツイードワンピ

ゴールドチェーンで脱コンサバ。【右】チェーンツイードワンピース¥8,900、【左】チェーンツイードワンピース¥8,900、ゴールド×パールピアス¥1,900／すべてDelyle NOIR その他／モデル私物



ニットワンピ×ニーハイの
男ウケコーデは黒で辛口に

モノトーンなのに主役級の
細部までこだわったワンピ✧

デイライルノアールなら、ひと味違ったモノトーンスタイルを楽しめる。【右】ビジュー付きコクーンコート¥18,000、シフォン切り替えリボンワンピース¥8,900、ビジューパンプス¥15,000、【左】スラブチェックニットワンピース¥8,300、ニーハイブーツ¥19,000／すべてDelyle NOIR



選ぶ色や合わせる小物で
自分らしさをアピールして♪

重くなりがちな冬を華やかに彩ってくれる♥【右】ローズフラワーワンピース¥8,500、ローズフラワーリボンベルト¥3,800、【中央】ローズフラワーワンピース¥8,500、ファースヌード¥4,900、ゴールビットスリムベルト¥3,800、【左】ローズフラワーワンピース¥8,500、ゴールドメッシュベルト¥3,800／すべてDelyle NOIR　その他／モデル私物

ガーリーに転びがちな白コートも、袖や裾にあしらわれたパールやノーカラーのおかげでエレガントな印象に。甘さと大人っぽさのバランスが絶妙♪パール付きノーカラーコート¥20,000、ショートアイスニットトップス¥5,900、幾何学チェック柄スカート¥6,500／すべてDelyle NOIR



ホワイト×ヌーディピンクも甘すぎず女っぽくキマる♥

Special News♥

豪華なノベルティフェアを開催♡ 今回はオリジナルの幾何学柄とツイードのアイテムをプレゼント♥ さらに、限定ワンピも販売されるので要チェック!

Novelty
【ノベルティ】

10/23(Fri)~

¥25,000以上お買い物をするとトイレタリーセットをプレゼント!

右でさやかが着ているワンピースと同じ幾何学チェックのトイレタリーセット。おうちの中でも女らしく、ハッピーな気分になれます♥ ※なくなり次第終了です。





11/1(Sun)~

¥15,000以上お買い物をするとタオル&マグカップセットをプレゼント!

幾何学チェックのタオルはハンカチより少し大きめのサイズ。マグカップは持ち手がハートになっていて、とってもキュート♪ ※なくなり次第終了です。



オリジナルの幾何学チェックは
一枚で着てもインパクト大

幾何学柄チェックワンピース¥7,900、ファースヌード¥4,900、ゴールビットスリムベルト¥3,800/すべてDelyle NOIR その他/モデル私物



パール×ビジューツイードタンクワンピース¥8,900、ゴールビットスリムベルト¥3,800、ニーハイブーツ¥19,000、キーチャームバッグ¥7,900/すべてDelyle NOIR その他/モデル私物

大切な冬のイベントには
特別なワンピースを着たい♥

Winter Fair
【ウィンターフェア】

11/20(Fri)~

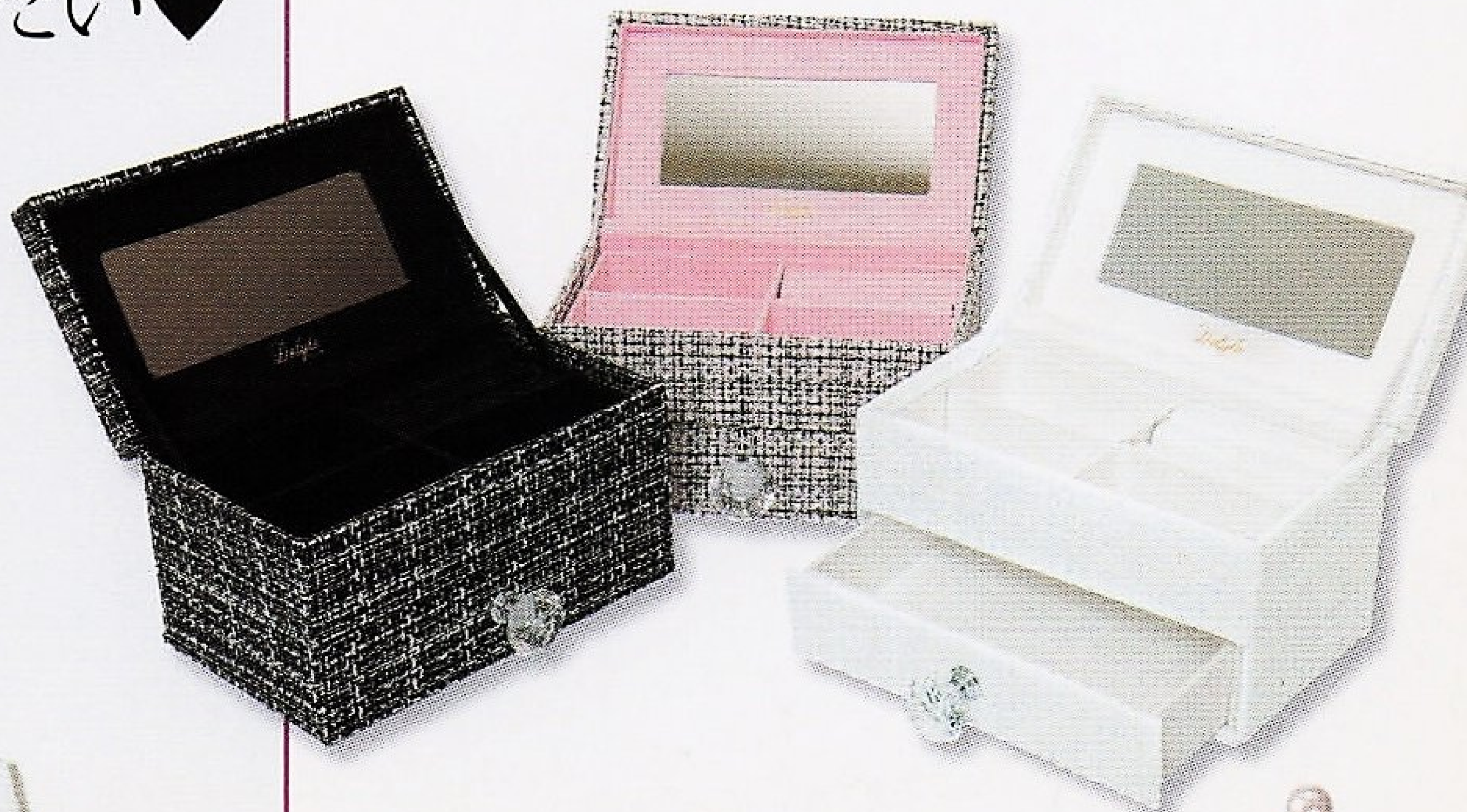
限定ワンピースの販売をStart!!

デコルテにあしらわれた大ぶりのパール&ビジューがゴージャスな限定のワンピース✧ ボリューミーな胸元とふんわりしたミニ丈フレアで、女らしいセクシーボディを演出できます♥

11/20(Fri)~

¥25,000以上お買い物をするとツイードジュエリーBOXをプレゼント!

取っ手まで可愛いツイードのジュエリーBOX♥ ミラーまで付いていて使い勝手もバツグン。白・ピンク・黒から選べます。※なくなり次第終了です。





女らしさが計算されたコートで
グラマラスなオーラを！

【右】ウールビジューボタンコート¥25,000、レースベアワンピース¥4,900、ビジューパンプス¥15,000、【中央】ウールビジューボタンコート¥25,000、レースベアトップ¥4,500、ビジューパンプス¥15,000、【左】ウールビジューボタンコート¥25,000、レースベアワンピース¥4,900、ビジューパンプス¥15,000／すべてDelyle NOIR　その他／モデル私物

魅力を最大限に引き出す
上質なファーコート♥



思わず触れたくなるボリューミーなファーに、みんなの視線は釘付け。ボリュームファーコート￥19,500／Delyle NOIR

SHOP LIST

渋谷109 4F Tel 03-3477-5053	大宮ARCHE 2F Tel 048-871-8767
心斎橋OPA 6F Tel 06-6282-8051	天神CORE 1F Tel 092-725-1618
名古屋丸栄 本館3F Tel 052-264-6223	近鉄PASSE 5F Tel 052-561-7465
河原町OPA 3F Tel 075-255-8232	香林坊109 2F Tel 076-220-5228
仙台FORUS B1F Tel 022-264-8058	札幌4pla 2F Tel 011-261-0215
静岡109 1F Tel 054-266-4286	広島PARCO 4F Tel 082-542-2171
梅田EST 1F Tel 06-6147-6870	宇都宮PARCO 2F Tel 028-611-2233

WEB STORE
http://blanccloset.com/delylenoir/

LINE@
delyle_noir

Delyle NOIR

姉ageha
1月号SNAP参加券♥
※参加者お一人様につき、一枚ご用意ください

各会場、
先着200名様に
プレゼントも
あるよ♥

あなたも姉agehaに載るチャンス!!

3大都市SNAP開催!!

東京 大阪 福岡

12月7日発売号掲載

福岡会場

2015年
10/24(土)
@天神コア

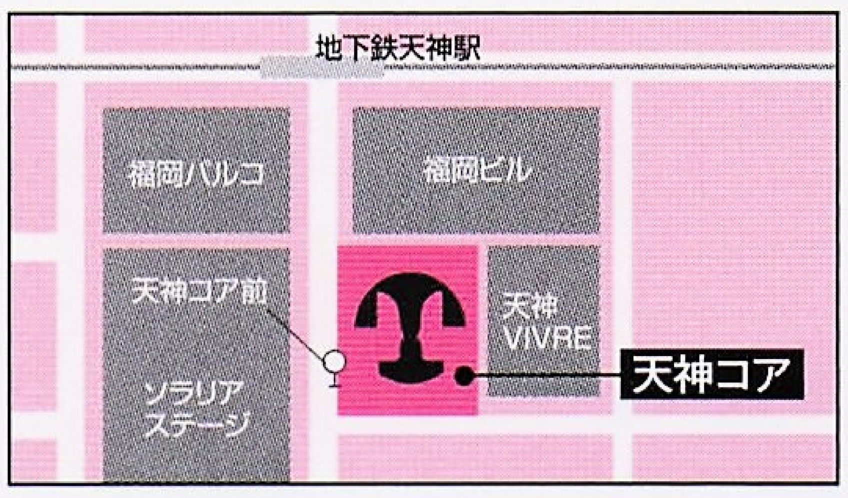
開催時間 13時30分〜17時
(受付開始13時) (受付終了16時30分)

会場 〒810-0001 福岡県福岡市
中央区天神1-11-11

天神コア

<会場への行き方>
西鉄天神大牟田線「天神」駅北口から徒歩3分。

<参加条件>
姉ageha11月号についているスナップ参加券をお持ちいただくか、当日天神コアにて1,000円(税込)以上お買い上げのレシートをお持ち下さい。



大阪会場

2015年
11/1(日)
@SHIBUYA109ABENO

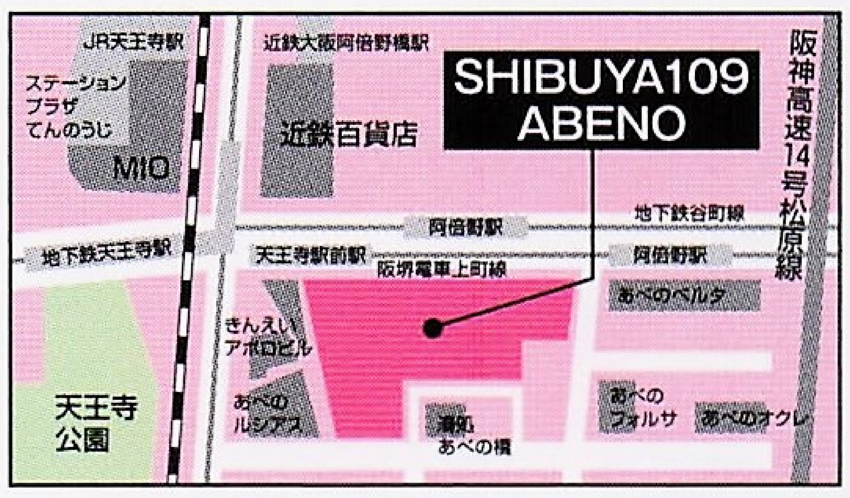
開催時間 13時30分〜17時
(受付開始13時) (受付終了16時30分)

会場 〒545-0052 大阪府大阪市
阿倍野区阿倍野筋1-6-1
あべのキューズモール2F

SHIBUYA 109 ABENO

<会場への行き方>
JR環状線・阪和線・大和路線「天王寺駅」南口より徒歩3分。地下鉄御堂筋線・谷町線「天王寺駅」12号出口より直結、徒歩2分。

<参加条件>
姉ageha11月号についているスナップ参加券をお持ちいただくか、当日109ABENOにて1,000円(税込)以上お買い上げのレシートをお持ち下さい。



東京会場

2015年
11/3(火・祝)
@SHIBUYA109

トークショー
同日開催決定♡

東京会場はスナップだけじゃなく、姉ageha専属モデルによるトークショーも開催するよ♪ 桜井莉菜、杉山佳那恵、小原優花の3人が登場予定♥


桜井莉菜


杉山佳那恵


小原優花

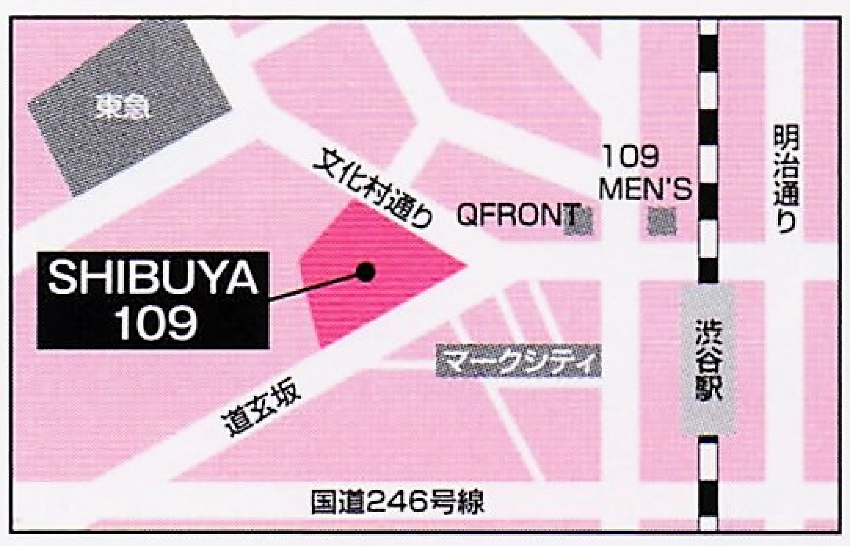
開催時間
スナップ 12時〜13時30分
(受付開始11時30分) (受付終了13時)
トークショー 14時〜14時30分
スナップ 15時〜16時30分
(受付開始14時30分) (受付終了13時)

会場 〒150-0043
東京都渋谷区道玄坂2-29-1
SHIBUYA109前

SHIBUYA 109

<会場への行き方>
JR山手線・埼京線・湘南新宿ライン、東急東横線・田園都市線、東急メトロ銀座線・半蔵門線・副都心線、京王井の頭線「渋谷」駅ハチ公口より徒歩3分。

<参加条件>
姉ageha11月号についているスナップ参加券をお持ちいただくか、当日SHIBUYA109にて1,000円(税込)以上お買い上げのレシートをお持ち下さい。



3会場共通★ご参加にあたって

1. 冬服全身コーデでおしゃれをして来てください♥
2. ヘアもメイクもばっちりで来てください♥
3. この号の参加券を切り取ってお持ちいただくか、会場のお店で1,000円(税込)以上お買い物をしたレシート持参で参加できます。
4. 当日は誌面企画アンケートにもご協力いただきますので、筆記具を持参してください。

※参加券は参加者お一人様につき、一枚必要です。
※年齢制限はありません。
※撮影後編集部にて精査の上、合格者のみ掲載します。
※掲載号は2015年12月7日発売の「姉ageha1月号」です。
※混雑状況によっては、撮影できない場合もございます。
あらかじめご了承ください。

「姉ageha」3大都市SNAPに関するお問い合わせ
姉ageha編集部 (平日13時〜19時)
03-6265-8583



for the *Lady* Sexy 1

ツイードジャケット

インディゴデニムでトーンダウン

色合いを落ち着かせて
秋らしいシックな雰囲気に

トップスも首詰まりに変えれば季節感がグッとアップ。ツイードジャケット￥17,800／DURAS レーストップス￥4,900／EGOIST ルミネエスト新宿店　デニムパンツ￥13,990／RESEXXY 渋谷109店　ヴィンテージ シャネルのチェーンバッグ￥178,800《税込》／Qoo　パンプス￥7,300／R&E

前号は

2015年9月号　撮影：勝吉祐介（PEACE MONKEY）

ライトブルーのデニムと合わせて残暑対応。インナーもタンクで涼しさを残していました。

アップデート！

セクシーを作るもっと楽しむ！





2015年9月号　撮影：勝吉祐介（PEACE MONKEY）
シンプルなTブラウスとショーパンのセットが軽やか。小物で雰囲気を作っていました。

for the Casual Sexy 1

カーキトップス ウエスタン小物でラフに

露出が減ってラフさが軽くなった分
小物の味を強めて

デニムシャツの腰巻もカジュアルさを高めるポイント。
カーキニット¥4,900／Bye Bye　スカート¥7,000／rienda（バロックジャパンリミテッド）　腰に巻いたシャツ¥4,990／RCWB（バロックジャパンリミテッド）　ハット¥2,900、ブレスレット各¥2,300／ともにGrandedge 渋谷109店　バッグ¥12,800／BARAK 渋谷109店　ブーティー¥7,900／R&E

2015年秋〜冬、全国のお姉さんたちが支持するこの2大スタイルを

レディセクシー カジュアル 鉄板アイテムを

莉菜が着るレディセクシー、佳那恵が着るカジュアルセクシー、あなたはどっちが好き？　前号で読者のみんなから人気が高かったアイテムを、秋ど真ん中の今に合わせてアップデートしました！　早めに買った秋服はこれからだって大活躍。着回しの参考にしてみて♡

PHOTO_Hiroyuki Sato **HAIR&MAKE**_Yusuke Kasuya(Addict Case) **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) **MODEL**_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

for the *Lady* Sexy 2

部分レーストップス

チェックパンツでほっこり

ラグジュアリーすぎない
着こなしがセクシーさの元に

かわいさのあるチェックは攻めアイテムの中和剤に活躍。レーストップス¥5,900／ROYAL PARTY　ジャケット¥14,800／MIIA　ショートパンツ¥6,500、バッグ¥7,500、パンプス¥8,900／すべてLIP SERVICE　イヤリング¥2,200／エル・チャンス 渋谷109店

前号は

2015年9月号
撮影：勝吉祐介（PEACE MONKEY）

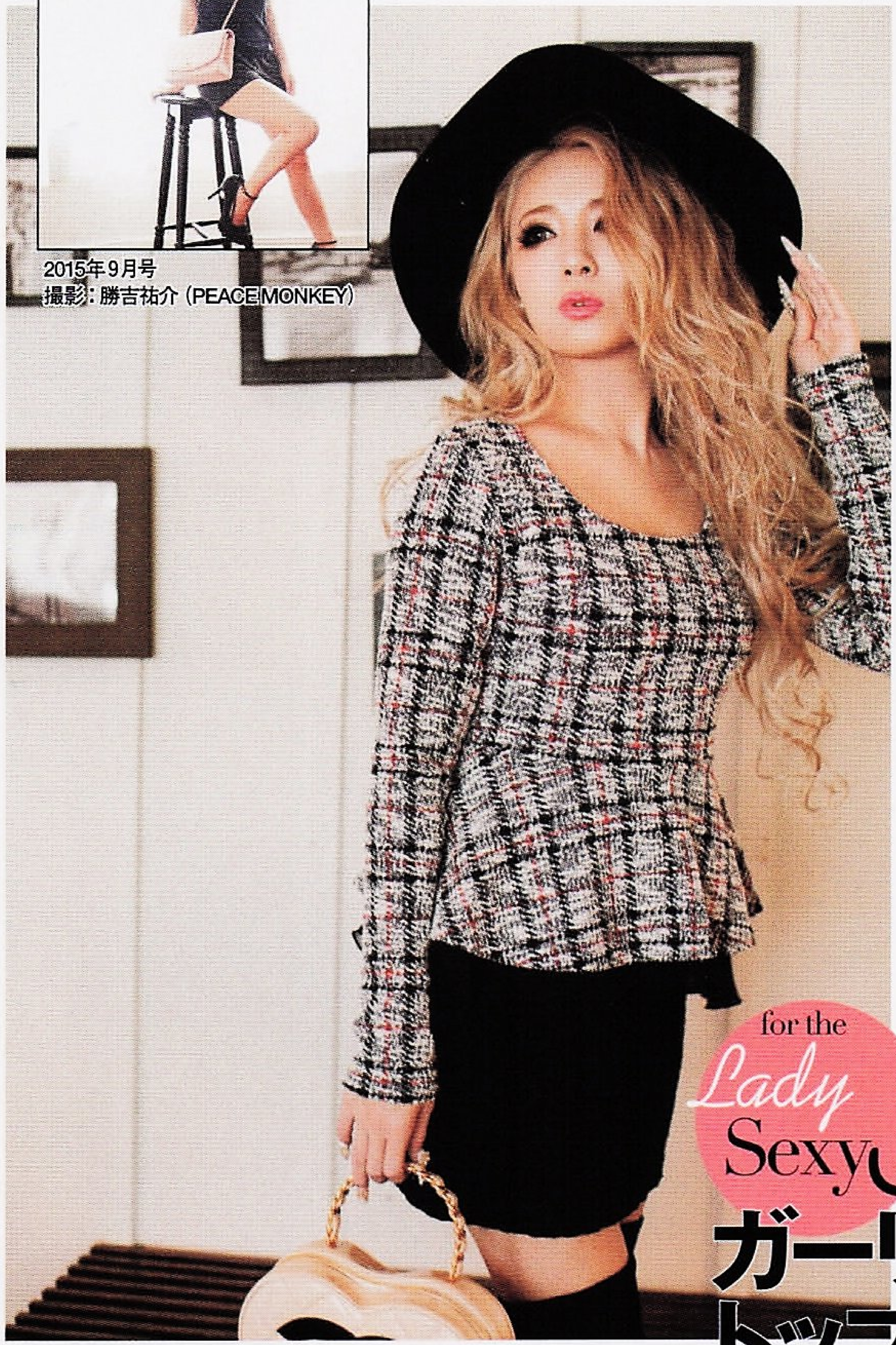
オールホワイトコーデが爽やか。レースの存在が強かったから全体はサラッとシンプル仕上げに。



前号は

パール付きトップスで黒を女らしく着用。グレーのパンツと合わせて軽さを残したコーデ。

2015年9月号
撮影：勝吉祐介（PEACE MONKEY）



for the *Lady* Sexy 3

ガーリートップス

秋特有のアイテムでちょっぴり派手に

シックな色でまとめれば
派手小物だってクラシカル

季節感も豪華さも加えてくれる女優帽がキーアイテム。ツイードトップス¥4,500／oneway glamorous　スカート¥4,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　ハット¥5,750、ブーツ¥18,500／ともにrienda（バロックジャパンリミテッド）　パールイヤリング¥1,400／サラ ゾディアック 渋谷109店　ヴィンテージ シャネルのバッグ¥498,000《税込》／Qoo



for the *Lady* Sexy 4

花柄スカート

ニットを合わせてやさしく

花柄の強さが落ち着くから
色気のある隙が生まれる

前号のようなワンピの上からニットをかぶっても◎。花柄スカート¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　ニット¥7,500／DaTuRa 渋谷109店　ヴィンテージ シャネルのバッグ¥228,800《税込》、ヴィンテージ シャネルのイヤリング¥39,800《税込》／ともにQoo



2015年9月号
撮影：勝吉祐介（PEACE MONKEY）

切り替えワンピースで花柄を投入。1枚でサラリと着てた分、アクセでゴージャス感をプラス。



for the Casual Sexy 2

ストライプパンツ ▼ ロングカーデでゆるく

トレンドのロングアウターは
大人っぽい色気を作る新兵器

リブの長い袖はさりげなくラフさを強めるポイントに。ストライプパンツ¥7,400／LIP SERVICE　カーディガン¥7,500／ダブルネーム（レイカズン）　トップス¥4,900／EGOIST ルミネエスト新宿店　めがね¥1,000／サラ ゾディアック 渋谷109店　ヴィンテージ シャネルのバッグ¥198,800《税込》／Qoo　パンプス<ビジュークリップ付き>¥15,000／Delyle NOIR 渋谷109店



2015年9月号
撮影：勝吉祐介（PEACE MONKEY）
パンツがカチッとしている分ラフなTシャツで着崩し。上品さのあるカジュアルスタイルでした。





2015年9月号
撮影：勝吉祐介（PEACE MONKEY）
無地のTシャツでさりげなくフリンジを取り入れて、大人っぽくクールなボヘミアンスタイル。

for the Casual Sexy 3

フリンジ付きトップス ▼ ベーシックカラーでキレイめに

若さのあるアイテムだから落ち着きすぎくらいでちょうど良し

フリンジだけで主張が強いから小物は最低限に。フリンジニット¥6,900／EGOIST ルミネエスト新宿店　ブルゾン¥10,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　スキニーパンツ¥4,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　バッグ¥7,300／リラ キャンベル（ギャレット）　スニーカー¥5,417／vonBraun

for the *Lady* Sexy 5

シンプルなセットアップ クラシカル小物が上品

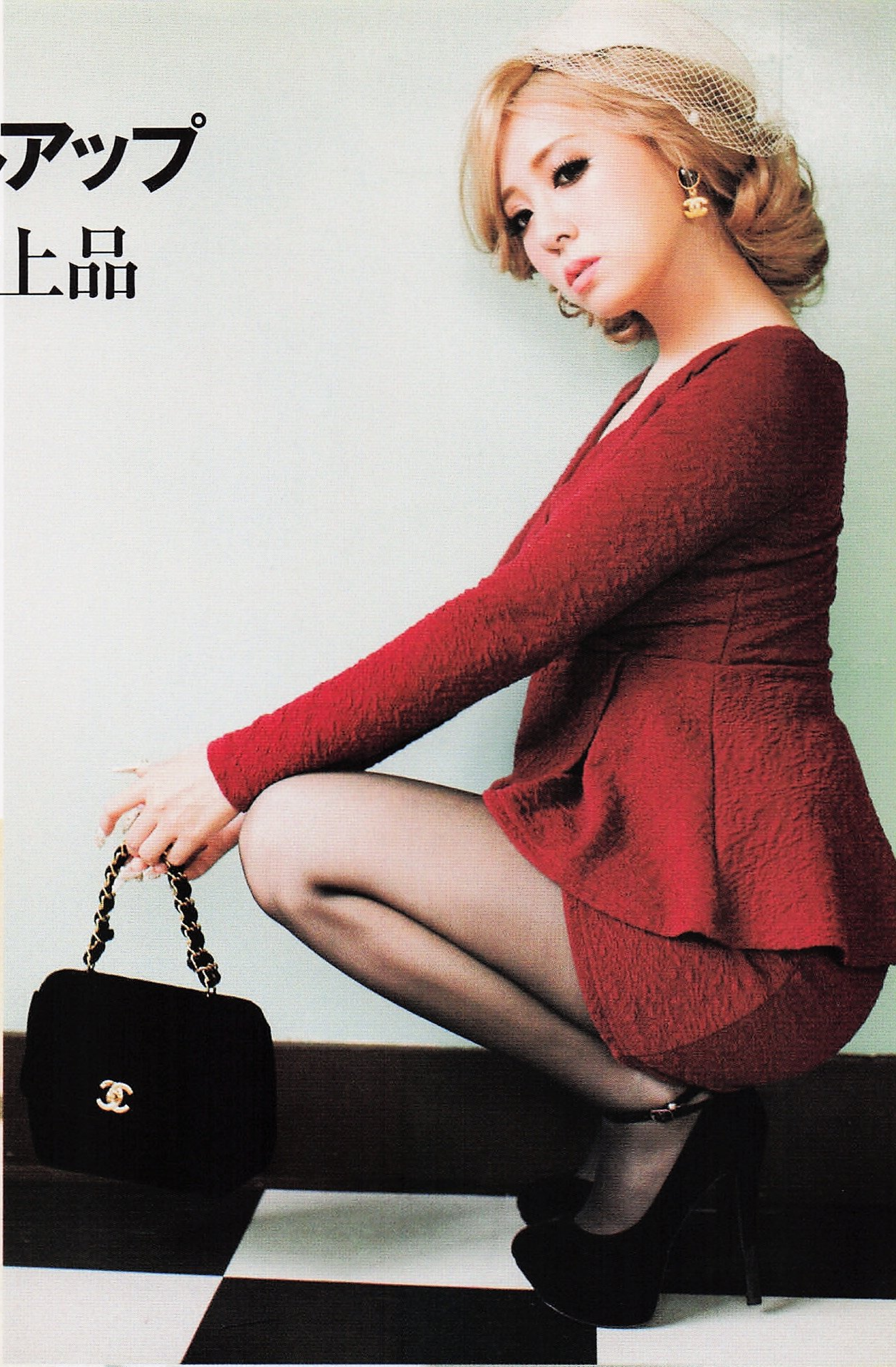


2015年9月号
撮影：勝吉祐介（PEACE MONKEY）

ボルドーでトレンド感と秋らしさを演出。色の存在感が強い分、無駄を省いたコーデに。

面積少なめのものでコンパクトにまとめるのがイイ女のモト

小物の選び方次第でこんなにドレッシー。トップス¥6,900、スカート¥4,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　ヘッドドレス¥7,800《税込》、ヴィンテージ シャネルのイヤリング¥39,800《税込》、ヴィンテージ シャネルのバッグ¥148,800《税込》／すべてQoo　パンプス¥7,900／R&E　タイツ／スタイリスト私物





for the *Lady* Sexy 6

インパクトボトムス ファーコートでレトロに

キレイめスカートは遊びのあるアウターで元気に

印象の強いスカートはレトロに転ばせるのが今っぽい。ワンピース<リボン付き>¥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ファーコート¥14,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　イヤリング¥1,500／エル・チャンス 渋谷109店　バッグ<ショルダー付き>¥8,500／LIP SERVICE



2015年9月号
撮影：佐々木信行

黒でまとめてツイードを引き立てたコーデ。鎖骨見せや生脚の程よい抜け感が色気満点。



前号は



2015年9月号
撮影：佐々木信行

シンプルだけど帽子で華やかさもアリ。白Tとの王道組み合わせは読者支持率も高めでした。

for the Casual Sexy 4

スキニーデニム

ファーアウターが余裕感アリ

カジュアルアイテムをそのままに
見せない大人アウターとのMIXに

ゴージャスさを取り入れてデニムをオシャレに。ファーベスト¥23,000、ライダースジャケット¥44,000／ともにリガレクト（アストニッシュコーポレーション） Tシャツ¥4,500／BARAK 渋谷109店 デニムパンツ¥1,480／リエディ パールイヤリング¥1,000／エル・チャンス 渋谷109店 ヴィンテージ フェンディのバッグ¥39,800《税込》／Qoo サンダル¥7,900／R&E





for the Casual Sexy 5

ボーダートップス

パーカ&チェスター重ね着がクール

ボーダーをモタッと見せない
引き締めアイテムが必須

重ね着してこなれ感を出すのも普段着に見せないコツ。タートルニット¥3,900／ROYAL PARTY チェスターコート¥14,500、パーカー¥4,500／ともにrienda（バロックジャパンリミテッド） デニムパンツ¥15,800／リガレクト（アストニッシュコーポレーション） バッグ¥14,800／DURAS サングラス¥1,000／サラ ゾディアック 渋谷109店 パンプス¥6,473／vonBraun

前号は



2015年9月号
撮影：勝吉祐介（PEACE MONKEY）

ボーダーをあえてミニスカと合わせて、カジュアルコーデに女っぽさを加えていました。



前号は



2015年9月号
撮影：勝吉祐介（PEACE MONKEY）

フリンジ付バッグとチェックシャツでカジュアルに。オールブラックで落ち着きもありました。



for the Casual Sexy 6

ミニ丈ボトムス

ムートンコートで大人リッチ

カジュアルに使うミニスカには
大人っぽい要素を加えて

ラフさと豪華さどちらもあるムートンはオシャレ度も高め。ムートンタッチコート¥14,800／EGOIST ルミネエスト新宿店 ワンピース¥5,700／LIP SERVICE ヴィンテージ ルイ・ヴィトンのショルダーバッグ¥39,800《税込》／Qoo 手に持ったサングラス¥1,000／サラ ゾディアック 渋谷109店 ブーツ¥7,900／one way



荒木さやかの秋冬ファッションはデニムからできていた！

海外を愛してやまないさやかは、海を思わせるデニムスタイルがお似合い♡　秋冬だってサーフガールのようにヘルシーに着るのが断然今っぽい！　というわけで、まだまだブームが続くデニムをさやからしい華やかな雰囲気で着こなしてもらったよ。デニムでもオシャレは作れる♡

PHOTO_Tooru Haneda(biswa.) **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto **STYLING**_Yoko Tsutsui (PEACE MONKEY) **MODEL**_Sayaka Araki **EDIT&TEXT**_Haruka Noda **THANKS**_EASE



use 1 ヴィンテージのバギーデニム

ヌーディーなベージュのファーでアメリカンスタイルに

ユーズドデニムならではの独特な味わいを武器に。ヴィンテージ リーバイスのデニム¥15,800《税込》、ヴィンテージルイ・ヴィトンのバッグ¥36,800《税込》／ともにQoo　ファーショール<参考商品>、トップス¥6,500／ともにDURAS ネックレス¥2,990、ターコイズピアス¥1,990／ともにGYDA渋谷109店　パンプス¥8,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　シルバーアクセ／すべてモデル私物



use 2 クラッシュデニム ショートパンツ

ショーパンならミリタリー カジュアルがフレッシュな印象に

潔いクラッシュがこなれ感をアップさせてくれる。デニムショートパンツ￥12,990、Tシャツ￥5,990、サングラス￥2,990／すべてGYDA 渋谷109店　ブルゾン￥9,800／BARAK 渋谷109店　バッグ￥7,490／RCWB（バロックジャパンリミテッド）　リング／モデル私物



use 3 ロイヤルブルーのGジャン

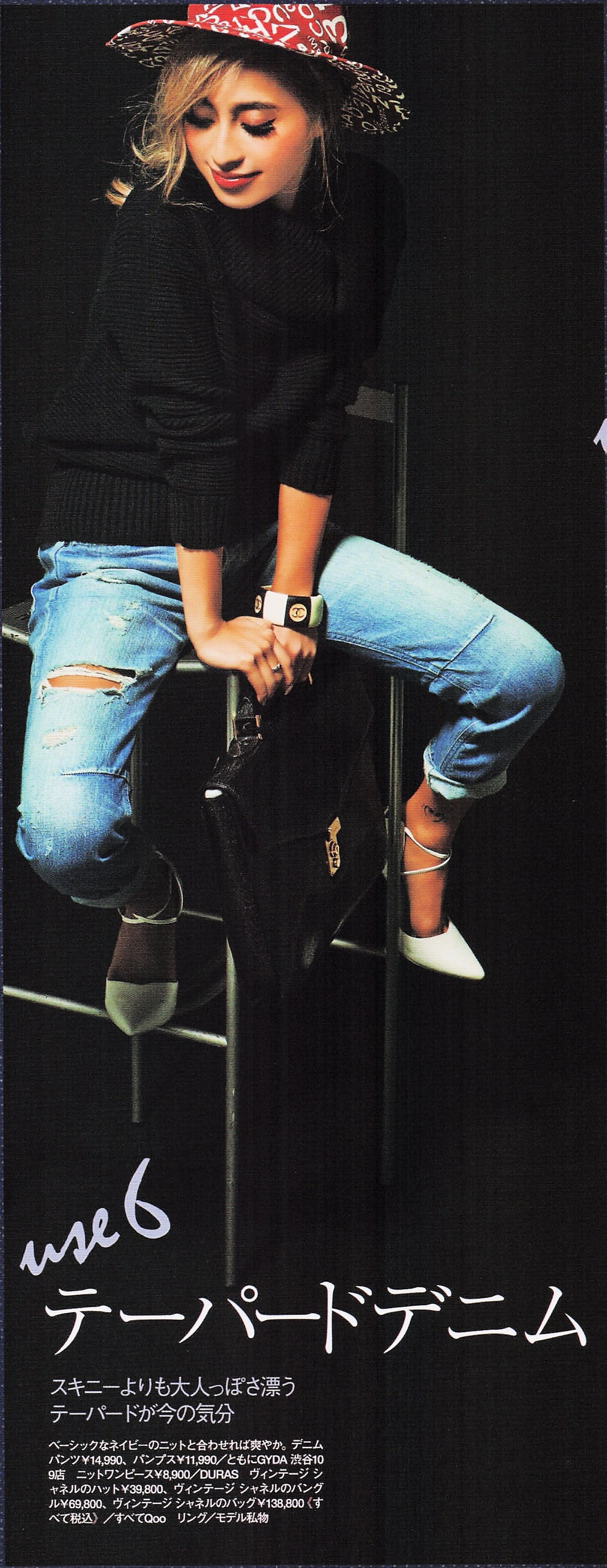
デニムonデニムなら
レイヤードスタイルでも
ビーチガール風

白とブルーのデニムMIXは上級テク。ボーダーで冬マリンに。
Gジャン¥11,800、タートルニット¥3,900／ともにEGOIST ルミネエスト新宿店　サロペット¥10,800／BARAK 渋谷109店　ヴィンテージ シャネルのイヤリング¥39,800《税込》、ヴィンテージ シャネルのチェーンバッグ¥248,800《税込》／ともにQoo　シルバーピアス／すべてモデル私物

use 4 デニムセットアップ

ジャケットを重ねて
大人の余裕を感じさせる
ドレッシースタイルに

ストライプのピリッと感がクールさを作る鍵。
Gジャン¥12,990／GYDA 渋谷109店　デニムショートパンツ¥8,500／DURAS　ストライプジャケット¥8,300、タンクトップ¥2,500／ともにEGOIST ルミネエスト新宿店　ピアス／すべてモデル私物





use 5

デニムあしらいの トップス&小物

ゆるいカジュアルコーデが
デニムの力で完成されたスタイルに

白・赤・デニムのトリコロールで海外カジュアル風に。ミッキートップス¥5,990、パンツ¥6,990／ともにGYDA 渋谷109店　デニムバッグ¥3,900／Ober Tashe 渋谷109店　ニット帽¥2,990／RCWB（バロックジャパンリミテッド）　スニーカー／スタイリスト私物　©Disney



use 6

テーパードデニム

スキニーよりも大人っぽさ漂う
テーパードが今の気分

ベーシックなネイビーのニットと合わせれば爽やか。デニムパンツ¥14,990、パンプス¥11,990／ともにGYDA 渋谷109店　ニットワンピース¥8,900／DURAS　ヴィンテージ シャネルのハット¥39,800、ヴィンテージ シャネルのバングル¥69,800、ヴィンテージ シャネルのバッグ¥138,800《すべて税込》／すべてQoo　リング／モデル私物



女性の魅力を最大限に引き出してくれる大人ブランド♥

DURASで存在感のあるお姉さんになる!!

女っぽくて品のあるデザインと計算されたシルエットが魅力のデュラス。特にアウターとワンピースは着るだけで魅力的な女性になれるとラブコールが殺到♥ 今回は数ある中から、この冬オススメのものをピックアップ！

お姉さんだからこそ着こなせるシックなセットアップに夢中♪

パール付きチェックジャケット￥17,800、チェックスカート￥7,800、ビジューピアス￥3,900／すべてDURAS

グラマラスなファー×柄ワンピでイイ女オーラが最高潮に！

ファーコート￥25,800、パネル柄ワンピース￥8,500、パールピアス￥1,900、ニーハイブーツ￥19,800／すべてDURAS

PHOTO_Kazuki Yayama(BIEI) [MODEL],Miyuki Otake[ITEM] HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Sayaka Araki,Kanae Sugiyama,Yuuka Obara EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

OUTER
着るだけで差がつく色っぽアウター

シルエットがきれいなデュラスのアウターは、
ワンランク上のお姉さんになれると評判!!
しっとりイイ女ムードを漂わせて✧



定番のロングコートも
上品カラーで差をつけて♥

モッサロングコート¥18,800、レースキャミソール¥5,900、女優帽(参考商品)、ショートブーツ(参考商品)／すべてDURAS



女っぽさを忘れず防寒も♥
そんなワガママ叶います

ツイード中綿コート¥19,800、ビーズ×パールピアス¥2,900、キルティングバッグ¥13,800、ショートブーツ(参考商品)／すべてDURAS



絶妙な甘さに心奪われる
キルティングコートに注目♥

顔を包むファーのスタンドカラーが新しい♪ファー付きキルティングコート¥18,800、ビジューパールピアス¥2,500／ともにDURAS



カジュアルなボーダーも
レディに転ぶのが魅力♥

ランダムボーダーワンピース¥7,500、カチューシャ¥1,900、クロスネックレス¥1,500、スエードビッグバッグ¥14,800、シンプルブーティー¥13,800／すべてDURAS



即インパクトがほしいなら
パネル柄ワンピの一択!!

ステンドグラスのような大胆な華やかさが魅力。総柄パネルワンピース¥8,500、キルティングデニムジャケット¥10,800、ビジューしずくピアス¥2,500／すべてDURAS

ONE-PIECE

エレガントでもカジュアルでも一枚で様になる♥

デュラスのワンピはエレガントとカジュアルの2タイプから選べます。デザインや柄が凝っているから簡単に存在感が出ると人気✧｡



デュラスならではの
レース使いが目を引くワンピ

２種類のレースで贅沢。ウエストの切り替えレースで脚長＆くびれをメイク。袖レースワンピース¥9,800、女優帽¥4,900、ファークラッチバッグ¥7,900／すべてDURAS



セクシーな胸元と白レースの
ギャップでさらに色っぽく

カップ付きで盛れる。レースワンピース¥9,800、ファー付きニットガウン¥16,800、モチーフピアス¥2,500、しずくネックレス¥1,500、ショートブーツ(参考商品)／すべてDURAS

DURASの冬のフェア情報

人気のアイテムをお得にゲットできるフェアや15周年を記念したスペシャルノベルティなど、ファン必見の最新情報をお届け!



10/30(Fri)~

選べるSETフェア

セットで購入するとプライスダウンする超お得なフェア✧ アウターはショート丈ジャケットorロング丈コート、インナーはセットアップorワンピースから組み合わせや色が自由に選べます!

COAT or JACKET

×

ONE-PIECE　SET-UP

¥14,800　¥16,800

フェイクファーのジャケットとコートはそれぞれ黒・白・ベージュの3色展開、セットアップはネイビー・黒・ベージュの3色展開、ワンピは黒・グレーの2色展開。

男ウケを狙いたいお姉さんはロング丈×ワンピをチョイス♥

ほどよくカジュアルに仕上がるショート丈×セットアップ!

ファーコート¥10,800、ボトルネック切り替えワンピース¥7,500、つば広ハット¥7,500、ビジューパールピアス¥2,500/すべてDURAS

ファージャケット¥9,800、リブトップ¥5,900、リブスカート¥6,500、ラインストーンピアス¥2,900/すべてDURAS　その他/モデル私物

DURAS

≪ OFFICIAL SITE ≫
http://www.duras.jp/

≪ Instagram ≫
@duras_official

≪ Facebook ≫ *durasofficial*　≪ LINE ≫ *@duras*

10/16(Fri)~

ワンピースフェア

対象のワンピースを含めて2点以上お買い物すると、ディスカウントしてくれるフェア。この機会に冬のワードローブを手に入れて♪

10/9(Fri)~

15周年スペシャルノベルティ



15周年を記念して、25,000円以上お買い物するとオリジナルサニタリーセット(ディスペンサー、ソープトレイ、歯ブラシホルダー)をプレゼント♥ 数量限定なので急いで!



沙世はくりくり系5種をつけ比べ!!

専属モデル（32歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

フチありでエレガント✧
しっかり瞳は主張したい♥

裸眼

装着後

フォーリンアイズ® ボビー®

度あり　度なし
4,630円（税込）
使用期限：1カ月間
直径：14.0mm

Sayo's Voice

沙世は気分によってカラコンつけ替えるけど、基本フチありが好き😊 目の印象がくっきりするし、写メや写真を撮った時にかわいいのが鉄則♥ このレンズは自分の瞳の色が出るから、自然なデカ目になってお気に入り✧

のための"大人カラコン"

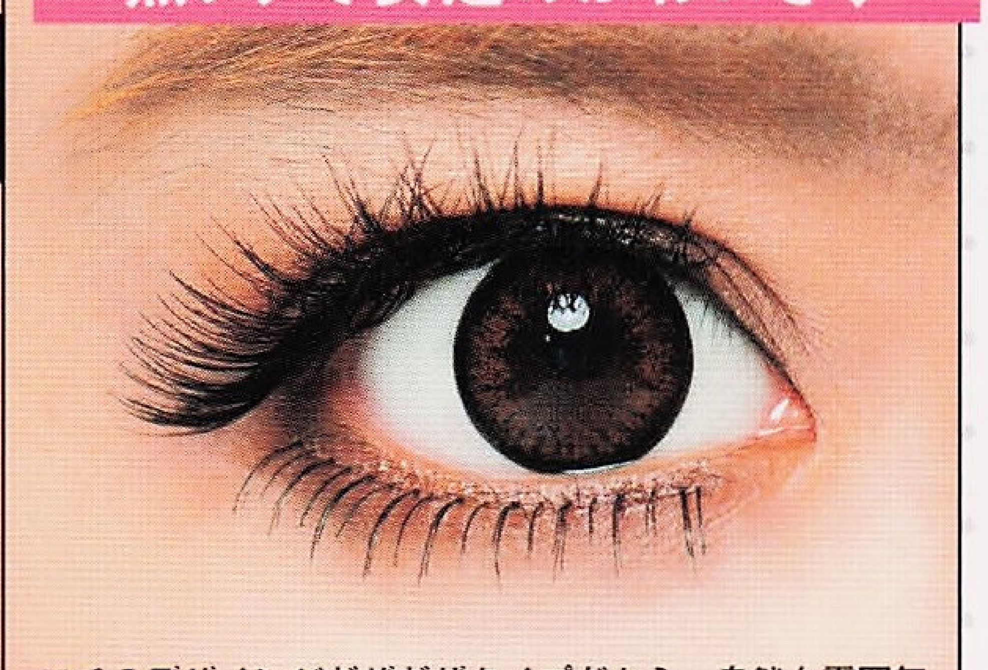
アイライン、つけま以上に顔の印象を左右するカラコンは絶対に手放せない存在！あらゆるカラコンを知り尽くしたアラサーのお姉さんが選んだのはナチュラルとデカ目の2タイプ😊 なりたい顔になるために瞳もコーディネート✧

お目め？くりくりデカ目？

黒フチで安定のかわいさ♥

フォーリンアイズ®
ハニーブラウン®





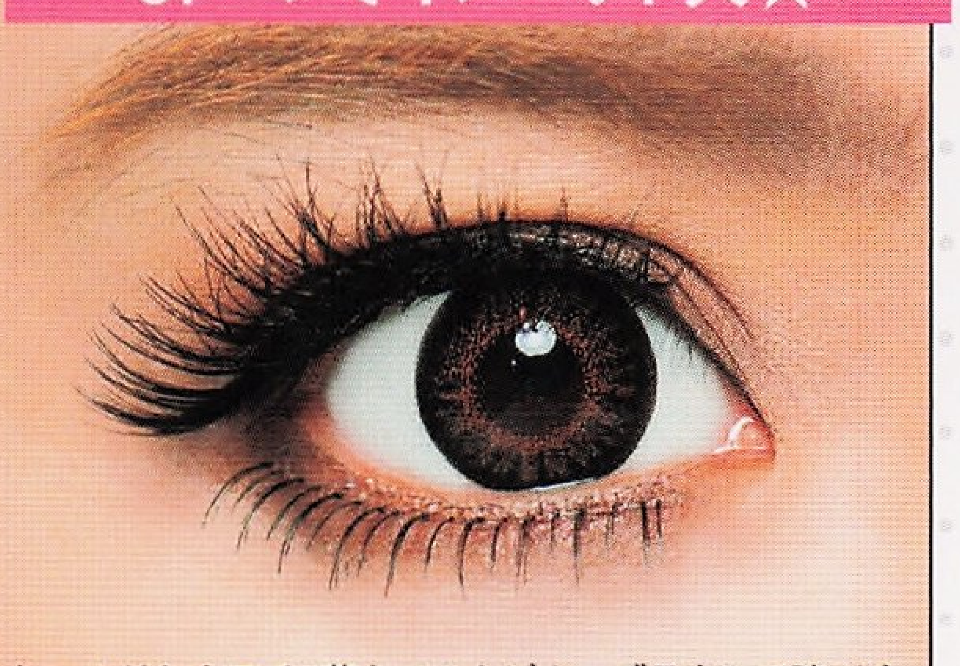
度あり　度なし
4,630円（税込）
使用期限：1カ月間
直径：14.0mm

フチのデザインがギザギザタイプだから、自然な雰囲気でくりくりEYEになる🐱 ほんのり明るめのハニーブラウンで瞳をキュートにドレスアップしたい人に♥

3トーンでインパクト大★

エンジェルカラー バンビシリーズ
ワンデーショコラ【30枚入り】





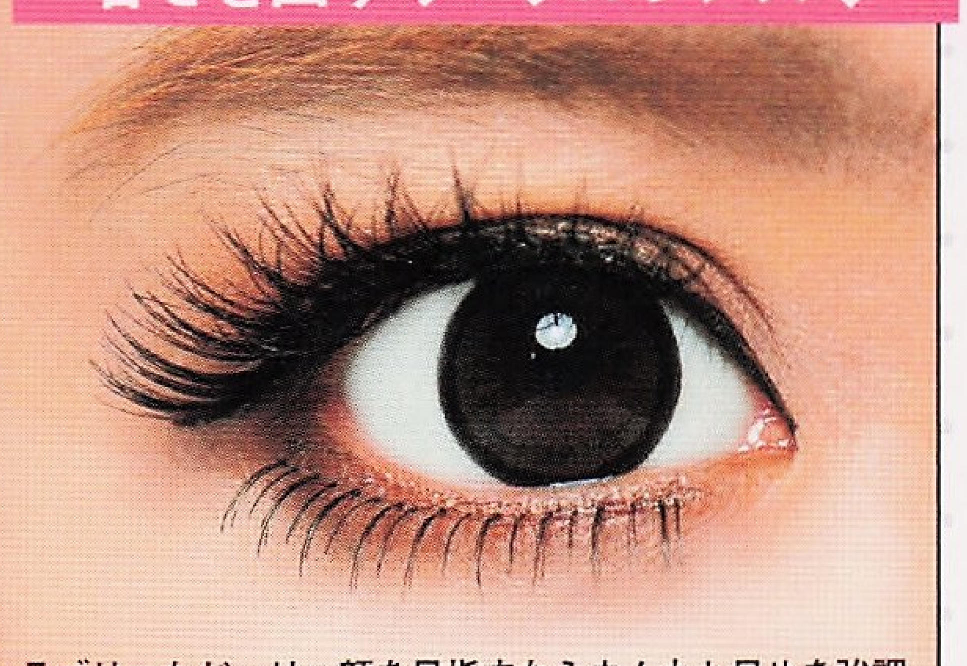
度あり　度なし
4,093円（税込）
使用期限：1日
直径：14.2mm

しっかりしたフチ&落ちついたビターブラウンで瞳がくりくりに😊 3トーンカラーは立体的な目になるから、吸い込まれるようなデカ目を叶えるよ〜♪

甘さを出すサークルレンズ♥

エンジェルカラー バンビシリーズ
アーモンド【10枚入り】





度あり　度なし
1,728円（税込）
使用期限：1日
直径：14.2mm

ラブリーなドーリー顔を目指すならまん丸お目めを強調するサークルフチがオススメ✧ 日本人の髪色に合う自然なブラウンカラーはカラコン初心者も使いやすい！

明るいヘアカラーに◎!

ディアクイーン ロイヤルピンキーワンデー
ヘーゼルブラウン【10枚入り】





度なし
1,728円（税込）
使用期限：1日
直径：14.2mm

発色いいタイプを探してるならコレ！ 存在感のあるフチで目元をしっかり強調できるよ🐱 ゴールド系やライトブラウン系のヘアカラーにベストマッチ✧

佳那恵はナチュパチ系5種をつけ比べ!!



専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

セクシーなまなざしで
グイグイ引き寄せたい

裸眼



装着後





センスマニア クラッシー チョコ(ビッグ)

度あり　度なし
3,680円(税込)
使用期限：1年
直径：14.8mm

Kanae's Voice
このカラコンはおいしそうなチョコレートブラウンとしっかりフチありで目の印象がパワーアップ♪　アジアンビューティーに似合うセクシーでミステリアスな雰囲気が気に入ってて、普段から愛用😺　直径大きめなのもうれしい♥

お姉さんが好きなカラコンは**ブラウン&ブラック**でした!!

もはやメイクの一部♡　アラサーのお姉さん あなたはナチュパチ

PHOTO_Ken Ogawa(will creative)
HAIR_Chiharu Koya　**EDIT&TEXT**_Yu-ka Mizuno

ほんのりピンクブラウン♥

ヴィーナスアイズワンデー メガヌーディーブラウン【20枚入り】



度あり
度なし
1,990円(税込)
使用期限：1日
直径：14.5mm



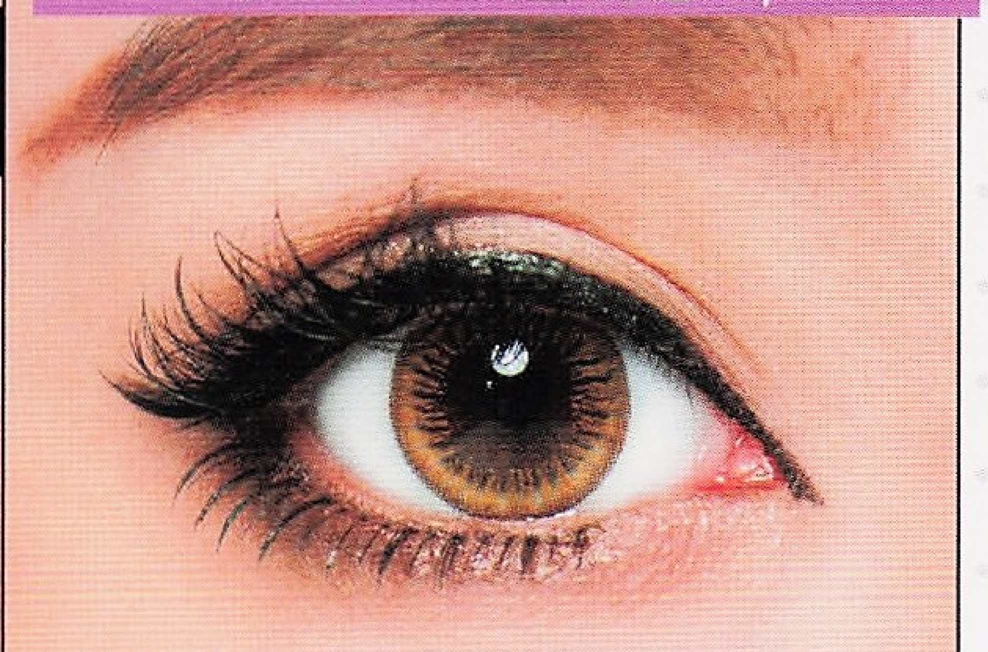
主張しすぎない細い茶フチが入ったレンズがナチュパチに見える秘密♥　ほんのりピンクがかったヌーディーブラウンが女の子らしさを瞳にトッピングするよ😺

うるうるの透明感✧

ラルム ワンデー マーメイドアッシュ【10枚入り】



度あり
度なし
1,728円(税込)
使用期限：1日
直径：14.2mm



ミステリアスでナチュラルなハーフEYEになれる😉　うるおい成分のMPCポリマー配合でつけ心地もいいよ♪　使い捨てのワンデーだからチャレンジしやすい！

瞳に透け感が新しい✧

マックスカラーワンデー 0713 ブラウン【10枚入り】



度なし
1,944円(税込)
使用期限：1日
直径：14.0mm



9月に発売したオリエンタルシリーズはシースルーな瞳になれるNEWタイプのカラコン😉　サークルフチがあることでボヤけずに目の印象をかっこよくアップデート！

グリーン系MIXカラー✧

ヴィーナスアイズワンデー メガヌーディーヘーゼル【20枚入り】



度あり
度なし
1,990円(税込)
使用期限：1日
直径：14.5mm



グリーンがかったレンズが目の色と馴染んで外国人のような吸い込まれる瞳に♥　フチがぼかされているからナチュラル感がUPしてオシャレなオーラを放つ✧

あのお姉さんは何つけてる？

モデル愛用カラコン早見表♥

モデルが愛用してるカラコンでなりたいタイプをわかりやすく早見表でまとめたよ！ パッケージ付きだから見つけやすく✧

デカ目 Bigeyes

真優川 咲さんは ブランシュアイのエレガンスブラック

愛沢えみりちゃんがプロデュースしてるカラコン♡ 黒コンはやっぱり黒目がクッキリするし、ギャルっぽくなりすぎないのもイイ感じ♪ 直径14.5㎜で度ありもあるよ。





Angelさんは EYEDECOのカルテットブラウン

ピンクブラウンとしっかり黒フチでキュートなデカ目にカスタム✧ 4トーンで目に立体感を出すよ♡ 直径14.5㎜だけど黒目がちな目元になるのもお気に入りポイント！

神子島みかさんは カラコンロデオのVOYAGE Miami ブラウン

目をしっかり大きく見せたいからクッキリとした黒フチがベスト♥ 黒目が立体的に見えるデザインと赤味ブラウンがかわいい♡ 直径14.5㎜だけどデカ目効果がすごい！



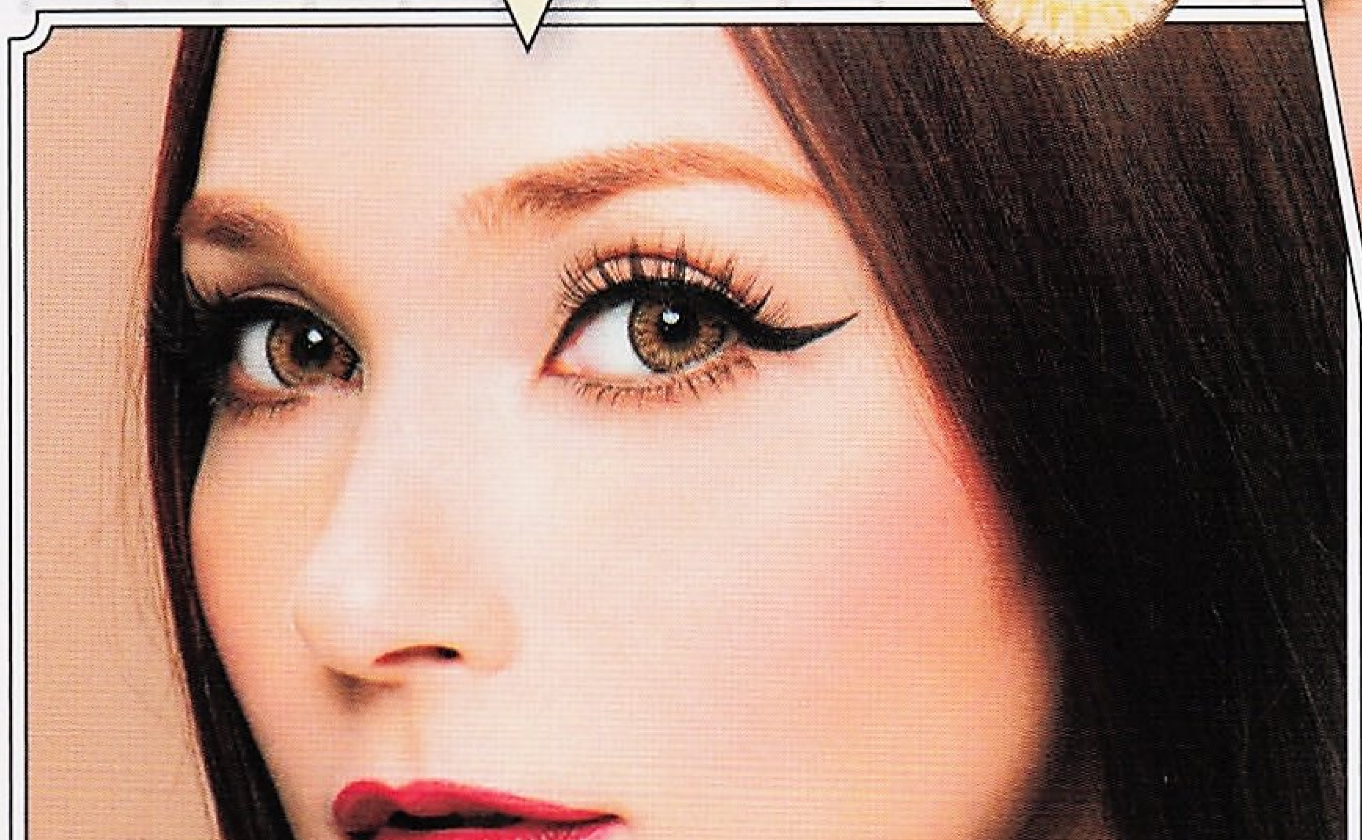
桜井莉菜は ディアクイーンのロイヤルピンキーワンデーナチュラルブラウン

莉菜がプロデュースしたカラコン♥ ナチュラルブラウンはにじむような柄と細めのフチで莉菜がなりたいドーリーな丸っこい目を演出✧ ワンデーだから目に優しいよ♪



MERIさんは Geeenieの金狼

肉食系のスーパークールな目元を目指してプロデュースしたよ♪ 発色は明るいゴールド、薄くフチをつけることで目の印象はしっかりキープ✧ 直径15㎜でデカ目もバッチリ！



小原優花は ラヴェールのシルキーベージュ

髪色に合う明るいベージュの発色とワンデーだから衛生面でも安心なところが好きです♡ ちゃんとフチがあるのでデカ目も叶えつつオシャレな目元に♪ 直径は14.2㎜です！



甘め Sweet



自然に黒目クッキリ✧



まろやか女子の茶フチ



やわらかブラックが大人色！

古橋綾香さんは
ヴィクトリアワンデーのブラック

ブラウンよりも瞳がクッキリするブラックのフチありが好き♥　昔は大きさ重視だったけど今はつけ心地を重視してワンデータイプに　直径14.2㎜なのでほどよい大きさです。

まなかさんは
JillのHoney Bunnyブラウン

直径14.8㎜で目を大きく見せつつ、黒多めのグラデーションカラーがコロンとしたナチュラルな瞳に✧　いかにもカラコンつけてます！って顔にならないところもお気に入り♥

水野祐香さんは
Geeenieの桃玉

ピンクブラウン×茶フチでやわらかくて女性らしいキュートな瞳を目指して作ったよ✧　直径15㎜の大きめレンズだけど、薄いからつけ心地もよくてヘビロテ率NO.1♥

▲▲▲

ナチュラル natural ◀◀◀



自然に溶け込む色合い

美咲さんは
Vivianのプラチナブラウン

大人メイクにしたいなって時につけるのがプラチナブラウン♪　アッシュっぽいくすんだブラウンと薄いサークルフチがナチュラル！　直径14.5㎜だから黒目の大きさもキープ

▼▼▼

けいこは
ラブコンのArdorブラウン

3トーンで立体的な透明感のある瞳になる♥　このカラコンはフチがないけれど、直径16㎜のBIGレンズなのも好きです　黒髪で地味だから瞳は華やかにしたいんです♪



ミステリアスEYEになる♥



ハーフ顔になるカラコン

奥山絵里奈さんは
カラコン本舗のエンペラーブラウン

これをつけると「ハーフですよね？」って言われることが多い　透け感のあるMIXカラーがすごくナチュラルで溶け込むようなグラデーション✧　直径は15㎜だよ！

辛め Cool

今回のテーマ

前号P120より

「21. さやかさんのスケジュールは?? (_ya*m* さん)
知ったらビビるから教えない(笑)。を掘り下げる」

荒木の連載 其の四

タイトルはまだない(募集中)。

最近、撮影現場で"みすず"っていう架空の人物を演じるのが流行りの荒木ですよ。これを書いているのは9月18日。おととい帰国しました。相変わらず海外で遊ぶために東京にいる間は慌ただしく働いていて、今日もこれから DJ。前号でみんなからの質問に答えたときに私のスケジュールを聞かれたから、今回はここ2カ月を振り返ってみるね!

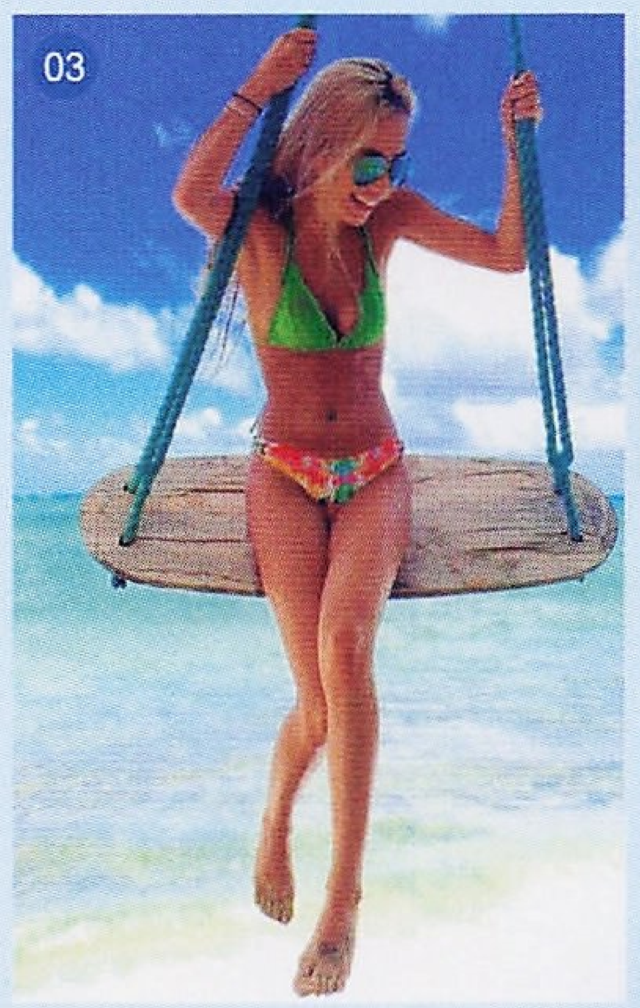
MODEL&TEXT_Sayaka Araki EDIT_Haruka Noda

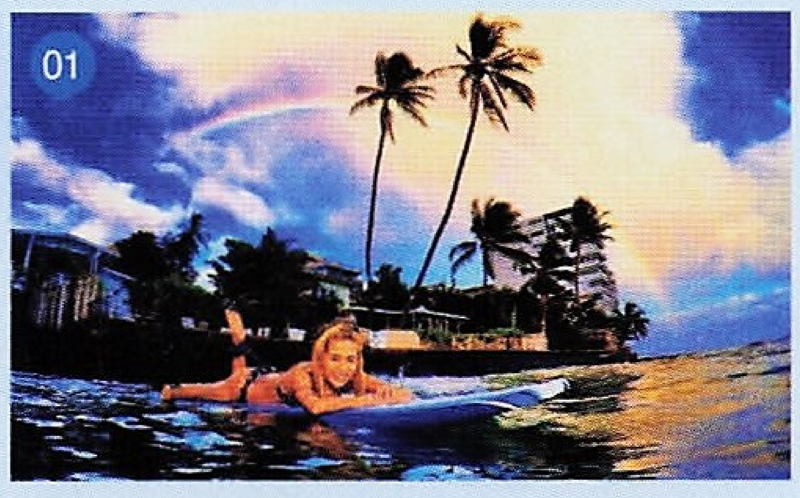
7月 1×日

東京 》ハワイへ

移動距離：約 6,165km

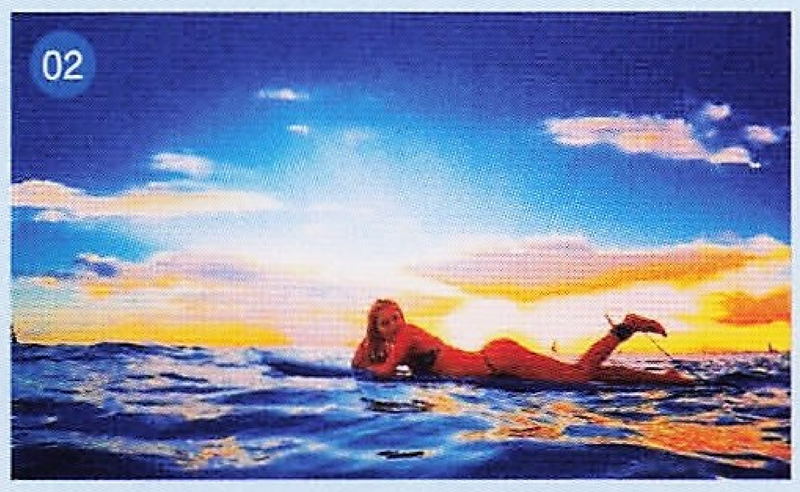
日本での山のような仕事を終えて心身ともに疲れていた頃。イビサに借りた家に行く予定だったけど直前で気が変わってハワイ。現地の友達と会ったり、ジェットスキーしたり、のーんびり過ごしてリフレッシュ。





01.02.サーフィンはじめました。なにげにやったことなくて初! すぐ立てちゃった(自慢)から楽しくて。01はたまたま虹が出て奇跡のような景色だったの。海も空も綺麗で最高
03.ビーチにあったブランコで遊ぶの巻
04.ジェットスキーは19歳のときに免許取ったくらいずっと好きなスポーツ…って考えると、昔から海を愛してたな〜としみじみ



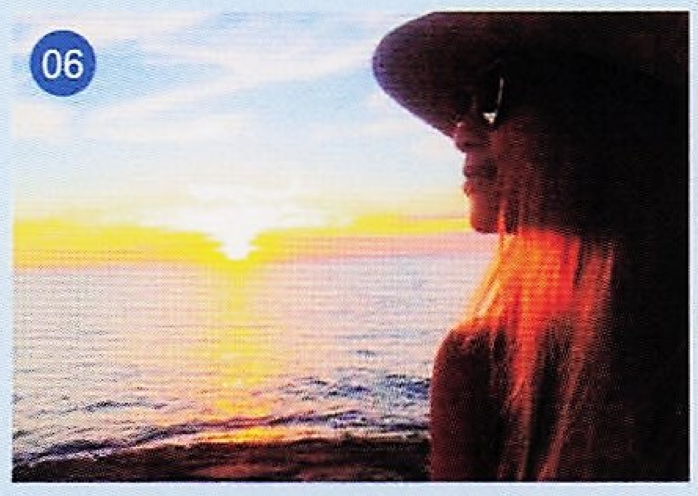


7月 22日

東京 》沖縄へ

移動距離：約 1,600km

ボロボロになったネイルと髪をメンテナンスして(ほんとはネイルサロンも美容院も苦手) epicaでDJのために那覇へ出発。



06.沖縄に来たからにはやっぱり海。どんだけ海が好きなんだろうか私。サンセットが綺麗

7月 2×日

ハワイ 》東京へ

移動距離：約 6,165km

撮影とDJのために短期帰国。ハワイで元気になったぜ! と思いきや日本には現実が待っていて分刻みのスケジュールの日々でした。



05.sugarのハロウィン衣装撮影。某ゲームに登場する配管工事の双子の弟になってみた

7月 24日

沖縄 》東京

移動距離：約 1,600km





7月 25日

東京 》ドバイ 》バルセロナ 》イビサへ

移動距離：約 13,440km

沖縄から東京に戻って、パッキングして寝ずに空港へ。ようやく行きたかった(帰りたかった?) イビサへ、ドバイとバルセロナを経由して到着。いつも行き帰りは1人なんだけど、現地に着けば友達がいるから遊ぶには困らないんだ! 約10日間、最高の時間でした♡







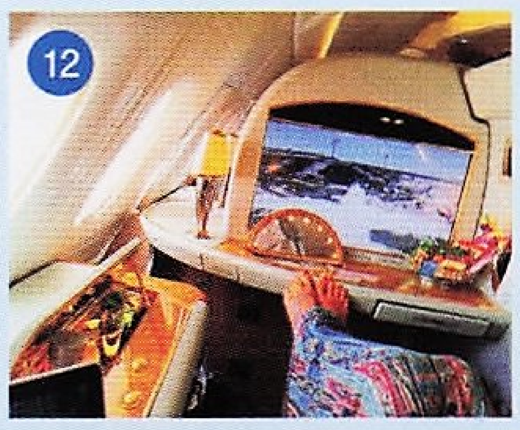
07.向かう飛行機の中 08.PACHAの前で。好きなDJが出るときはやっぱり行っちゃうよね
09.フォルメンテーラ島に移動。ここの海は世界一綺麗って思ってる。愛する場所
10.大好きなSVEN VATH@cocoon。最高すぎて泣いた。最前列で踊り狂ったよね
11.友達の船でクルージングした日。フォルメンテーラにも行けちゃうの!

8月 ×日

イビサ 》バルセロナ 》ドバイ 》東京へ

移動距離：約 13,440km

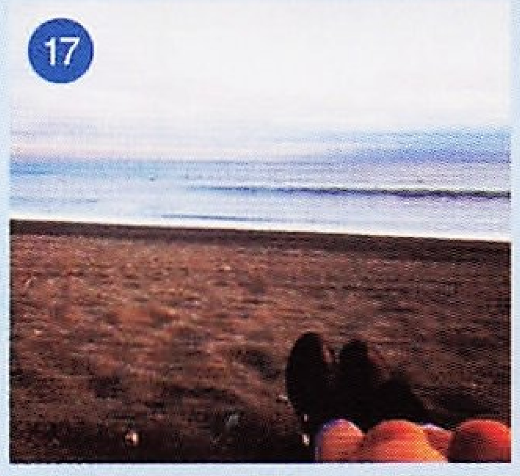
この号の姉agehaの撮影やDJのためにまたもや一時帰国。撮影は早朝からで、DJは深夜だから必然的に生活リズムがおかしなことに。睡眠も満足に取れない日々が続く結果、体調不良につながる→日本しんどいぜ、ってなる悪循環

















12.帰国の飛行機はエミレーツ。ビジネス取ってたんだけどマイルがたまってたからかファーストにアップグレードしてもらえたラッキーな日 13.愛知の熱祭でDJ。自分のプレイでお客さんたちが盛り上がってくれるなんてこんな幸せなことないよね 14.その翌日ageHaでDJ。#安心してください、はいてますよ 15.ミスチルのライブ@埼アリ。Tシャツとみかんピアスは友達の手作り 16.その翌日はRESEXXYページの撮影。寝てなさすぎてナチュラルハイになった結果、意味不明な写真撮影 17.色んな撮影を終えて珍しく日本でオフの日。茅ケ崎でサーフィンしようとしたら台風が迫ってて、波が合わなくてできなかった 18.酔っ払いの極み 19.黒髪と金髪のグラデにしたものの、海に行きすぎて黒が3日で落ちた

8月 ×日

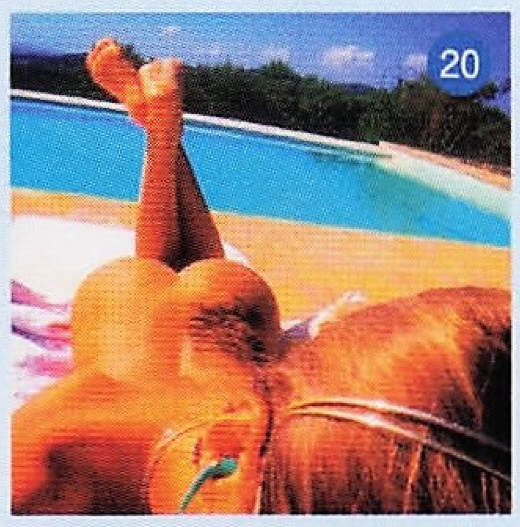
東京 》パリ 》マドリッド 》イビサへ

移動距離：約 10,844km

やっほ〜イビサに戻ってリフレッシュ!! 今回はパリ経由。どこ経由で行ってもイビサにたどり着くまでに1日以上かかるから、そこだけは何度行っても大変だな〜。この旅では素敵な出会いがあって最高の思い出ができたの♡









20.プールにて。誰もいないから全裸で焼いた! お尻ぷるんでしょ(笑)「バーミヤンのマークより丸いで」by佳那恵 21.崖の上の荒木 #押すなよ 22.私が今最も好きなSolomunとイビサのレストランで遭遇 23.翌日Solomunが出るパーティーへ。彼が私を覚えていてくれてDJブースに入れてくれた。後ろから見られて側で踊れるなんてもう最高すぎた

9月 16日

イビサ 》マドリッド 》パリ 》東京へ

移動距離：約 10,844km

日本での仕事シーズン再来。表紙の撮影したりこのページの原稿書いたり。今回はいつもより長めに滞在なんだ。相変わらず日本では家なき子です。それでも荒木は元気です。



24.表紙撮影の日クリスマスカラーの2人。「赤と緑のきつねとたぬき」by佳那恵 #ちょっと違うよ

ここ2カ月の総移動距離：
64,098km(地球約 1.6 周分!!)
そして 10 月はオランダへ行きます! またね♡

さやか心の俳句④

白米が
なくても平気
慣れスゴい

俳句っていうかつぶやきだ(笑)。「好きな食べ物は?」と聞かれたら『米』と答えるほど日本米が大好きだったのに、海外生活に慣れたせいかなくても平気になった。自分で驚く!


LIP SERVICE
強めレディのStyle Book 2015 Winter
Mood



Jewelry Mood

01 Style Up Coat

デコルテレースのワンピースと美シルエットなコートを合わせて女っぽく

襟が特徴のLIPイチ押しコートは、ヒップがギリギリ隠れる丈感がセクシー。コートを主役に、柄が映えるよう全身をモノトーンで統一して。コート¥13,500、ワンピース¥5,900、ピアス¥2,500、バッグ¥7,900／すべてLIP SERVICE



Jewelry Mood

02 Lady Knit Setup

10/9 Fri～

KNIT FAIR

単品でも使えるニットがセットで買えば¥11,800 → ¥8,500に！

10/9(金)からのニットフェア期間中は、トップス¥5,900、スカート¥5,900のニットを特別価格にてセット販売します！トータル¥3,300もおトクになるこの機会をお見逃しなく！

トレンドのニットアップもペプラムとミニ丈で“攻め”のデザインに単品でも着まわしOK！

あえてノーアクセで、アイテムのデザインを効かせた着こなしに。アンクルストラップのパンプスで足首をマークして、脚のラインを美しく魅せて。トップス各¥5,900、スカート各¥5,900、パンプス各¥8,900、(右) バッグ¥8,500、(左) ハット¥4,200／すべてLIP SERVICE



Jewelry Mood

03 Manish Style

**ラフに羽織れるロングコートは
ビックシルエットで
華奢見え効果も抜群**

ワントーンでシックに着こなして、小物はクラシカルで女度高いものを合わせてトレンドコーデに。コート¥14,900、ニットワンピース¥6,300、ピアス¥1,900、バッグ¥8,500、パンプス¥8,900／すべてLIP SERVICE



**どんなシーンでも
コーデを格上げしてくれる
Ladyなファーコート。
ワインのトップスを IN して
大人の女性を演出**

ラグジュアリー感のあるファーコートに、トレンドのワインカラーやクラシカルな千鳥柄を合わせて、今っぽくレディな着こなしに。ファーコート¥15,900、トップス¥5,700、スカート¥6,300、バッグ¥7,500／すべてLIP SERVICE

Jewelry Mood

04 Retro Lady Style

Jewelry Mood

05 Winter Flower One-piece



目を引く大花柄で
女子ウケも彼ウケもGOOD！
華やかでセクシーな
大人フェミニンワンピ

デコルテを綺麗にみせるVネックとニーハイブーツで肌を魅せて、冬でもセクシーに肌見せレディスタイル！　ワンピース￥5,900、バッグ￥7,900、ブーツ￥12,900／すべてLIP SERVICE



Jewelry Mood

06 Knit One-piece



フェミニンなフェザーニットを タイトなラインで LIP らしくセクシーに魅せる

メリハリのあるデザイン&シルエットで、フェザーニットでもスタイルアップを約束。ハットで目線を上げて、リップとパンプスの差し色でワンランク上の着こなしに。ニットワンピース¥5,900、ハット¥4,200、バッグ¥8,500、パンプス¥8,900／すべてLIP SERVICE



妖艶な色&柄と セクシーなデコルテ魅せで冬の勝負ワンピ

フェイクムートンのアウターを脱げば、女っぽいワンピースが最高にセクシー。フェイクムートンアウター¥11,900、ワンピース¥6,700、バッグ¥8,500、ニーハイブーツ¥12,900／すべてLIP SERVICE



Jewelry Mood

07 Conscious One-piece

アウターとインナーを自由に組み合わせて、
おトクに冬コーデが完成！

10/23 fri～
SELECT SETフェア！

選べるアウター



ウールトレンチコート

or



プードルファーコート

＋

選べるインナー



トップス＆スカート

or



ワンピース

Total ¥20,800 ～¥26,100

Special Price

¥15,900



着まわし力重視で選ぶならこのセットがオススメ！ ウールトレンチコート¥14,500、トップス¥5,700、スカート¥5,900、バッグ¥7,900、パンプス¥8,900／すべてLIP SERVICE

レディにもカジュアルにも使え、冬中活躍する着まわしアウター。プードルファーコート¥13,900、ワンピース¥6,900、バッグ¥8,500、パンプス¥8,900／すべてLIP SERVICE

NOVELTY

さらに！期間中は素敵なノベルティをプレゼント

10/23(金)よりLIP SERVICE全店で税込¥20,000以上お買い上げでバッグをプレゼント。キャメルとブラックの2色からお選びいただけます。（※なくなり次第終了です）



Jewelry Mood

08 Mood Dress

パーティーシーズンに ぴったりのセクシー& フェミニンなドレスが登場!!

ハリのある素材にレースを重ねた高級感たっぷりなワンピース。胸のタックで自然にバストもボリュームアップ。ワンピース各¥8,900、パンプス各¥8,900、(右) ピアス¥2,000、(左) バッグ¥7,900/すべてLIP SERVICE その他/スタイリスト私物

[P49 Item]

(右)コート¥15,900、トップス¥5,900、デニムパンツ¥7,300、ピアス¥1,900、バッグ¥7,900、(左)コート¥15,900、ワンピース¥6,500、ネックレス¥2,500/すべて LIP SERVICE

[Staff]

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
MODEL_Sayaka Araki,Kanae Sugiyama
EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

LIP SERVICE

http://lipservice.jp

Insta:Lipservice_official
お問い合わせ先:
リップサービス ☎03-6433-5785

SHOP LIST

渋谷 109 B2F
札幌4丁目プラザ 2F
千葉オーロラモール 2F
柏 VAT 4F
大宮アルシェ 3F
池袋パルコ B2F
町田 109 2F
静岡 109 B1F
名古屋近鉄パッセ 7F
名古屋丸栄 3F
梅田 EST 1F
広島パルコ 4F
福岡天神コア B2F
香林坊 109 1F
阿倍野 109 2F
心斎橋 OPA 6F
熊本パルコ 3F
横浜 VIVRE 4F
大分 FORUS 4F
河原町 OPA 3F
新潟 ALTA 2F

FC
鹿児島カリーノ天文館 1F
仙台 FORUS B1F
宇都宮インターパークヴィレッジ
姫路 FORUS EAST 館 B1F

海外
香港美麗華商場店
香港荷里活廣場店
香港海港城店
台北太平洋 SOGO 復興館
台北阪急百貨
高雄左營新光三越
高雄阪急百貨

HALLOWEEN

sugar & jewels original costume

可愛いコスプレを
着て街に繰り出そう♥



sugar& Jewels

ハロウィンまで残りわずか！
他店では買えない完全オリジナル
今年のハロウィンはsugar&Jewelsで決まり♥

01

メイド風アリス 2 点セット (ワンピース、カチューシャ)¥7,389 ソックス ¥907/sugar&Jewels



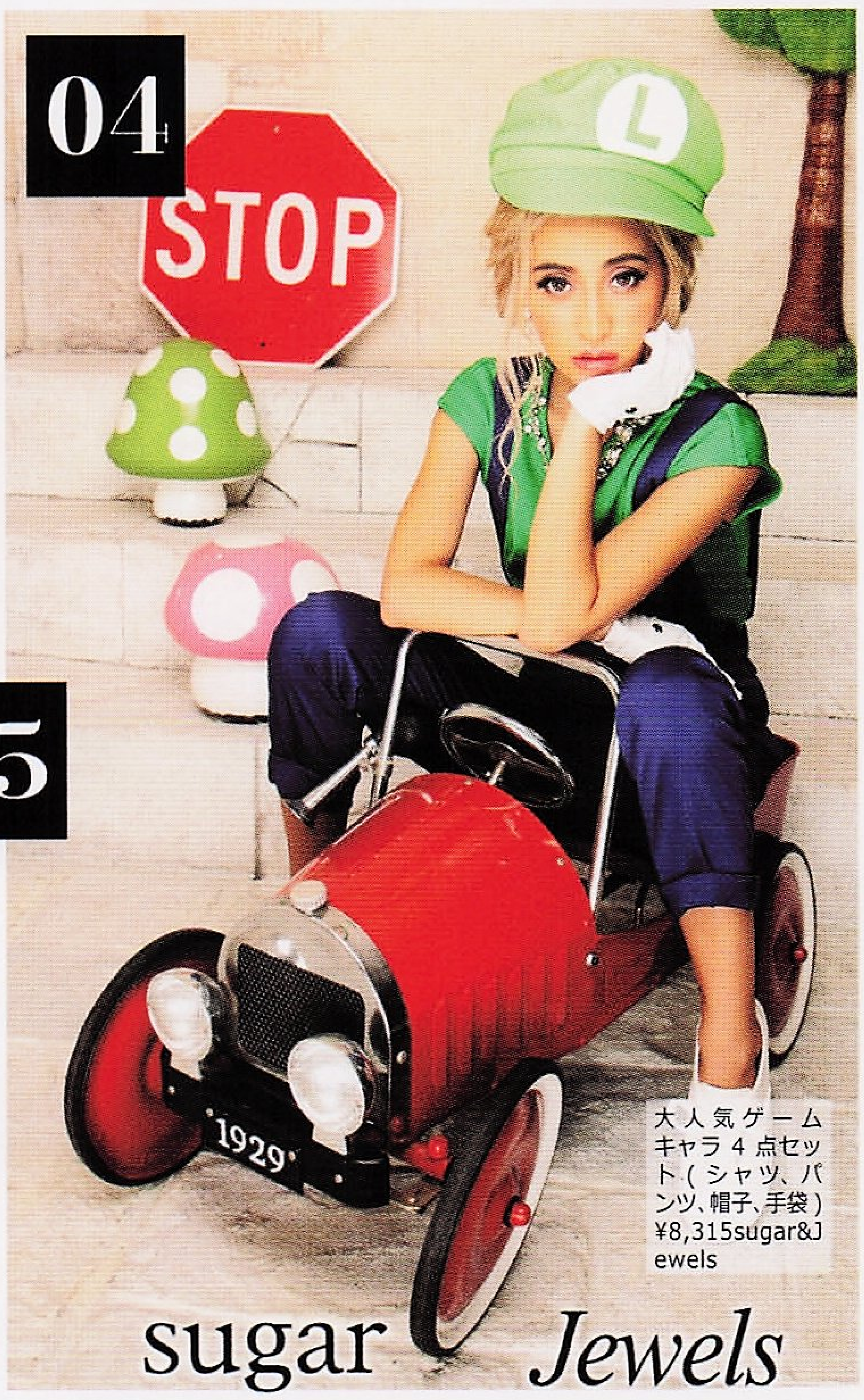
02

ハートの女王 2 点セット (ワンピース、チョーカー)¥9,241 パンプス ¥7,000/sugar&Jewels



03

アーミースタイル 3 点セット (シャツ、スカート、帽子) ¥7,389/sugar&Jewels



04

大人気ゲームキャラ 4 点セット (シャツ、パンツ、帽子、手袋) ¥8,315sugar&Jewels



05

ボーダーガール 3 点セット¥7,389(シャツ、スカート、帽子、)メガネ ¥1,200 ソックス ¥907/sugar&Jewels

TrickorTreat♥

sugar Jewels

http://www.sugar-net.com/
sugar 公式
LINE@ sugar-dress

http://www.jewels-net.jp/
Jewels 公式
LINE@ jewels-dress

Model. 荒木さやか / 桜井莉菜 / 杉山佳那恵 / 加賀美早紀 Camera. 花岡直行 Hairmake. 岩本惇源 / 三石杏里 / 丸山あゆみ



最高に色っぽく♡
愛されるuRaのテム!!

「ゴージャス」な、大人のお姉さんに大人気の
リュームファーや肌触り最高なニットの魔法で、
が止まらない莉菜コラボもチェック♪

Jungen Iwamoto **STYLING**_Mizuki Nakano
EDIT&TEXT_Rimi Suminaka
ガーデンプレイス

（男性）ライダースジャケット¥39,900、VネックTシャツ¥7,900、デニムパンツ¥18,500／すべてBUFFALO BOBS渋谷店

毎年激売れのダーリンニットを流行りのポンチョ型に✧

裾が大きく広がっているから自然に体が華奢に見える♪　フードまわりのファーで、ゴージャスな大人っぽさをプラス✧　ダーリンニットポンチョ¥14,800、ローズドルマンワンピース¥7,900／ともにDaTuRa渋谷109店



振り向きざまに揺れるシフォンのリボンが色っぽい小悪魔ワンピ♥

雪みたいにふわふわした、ずっと触っていたい愛されニット♥　リボンからのぞく素肌に彼もドキッ　バックリボンパウダーニットワンピース¥6,900、ハット¥5,900／ともにDaTuRa渋谷109店

[LINE] @datura-official

DaTuRa

[WEB STORE] blanccloset.com/datura



**体をふんわり包む
バブリーなファーで
あったかく華やかに♥**

このゴージャスさと色っぽさはDaTuRaならでは♥　バブリーファーコート￥18,900、ローズガーデンふわふわワンピ￥7,900、ビジュー付きブーツ￥18,900／すべてDaTuRa渋谷109店

最強に女らしく、もっとDaT冬アイ

かわいいより「色っぽい♥」、キュートより
ダチュラから、冬の新作が届いたよ✧　ボ
もっと彼に愛されちゃおう♥　人気

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER)　**HAIR&MAKE**_
MODEL_Rina Sakurai,Hiroyuki Ohtsuka
THANKS_恵比寿



**カジュアルな日だって
ほんのり色っぽく
スタイルよく✧**

ニットワンピに腰巻きシャツが一体化したデザイン　お腹カバーはもちろん、メリハリがつくから脚長効果も◎！　腰巻きシャツニットワンピース￥7,900／DaTuRa渋谷109店

（男性）トレンチコート￥21,900、ボーダーロンT￥5,500、デニムパンツ￥18,500／すべてBUFFALO BOBS渋谷店

DaTuRa



大きなフードと
ふわふわファーで
守ってあげたい系に♥

超ビッグなフードで、小顔効果バッチリのファーコート😊 前ボタンとフードには、ビジュー+パールがびっしり✧。パールビジューファーコート¥16,800／DaTuRa渋谷109店



美しいローズ柄と
ファーティペットで
上品なデートコーデ✧。

上品に見せてスタイルアップもできるフィット＆フレアなワンピースは、大人な彼とのデートに着て行きたい♥ スノーローズフレアワンピ¥7,900、ビジューブローチファーティペット¥5,900／ともにDaTuRa渋谷109店

（男性）ベロアジャケット¥18,500、デニムパンツ¥18,500／ともにBUFFALO BOBS渋谷店

[Shop List] ♥天神コア店 ♥仙台フォーラス店 ♥近鉄パッセ店 ♥梅田エスト店 ♥千葉オーロラモール店 ♥札幌4丁目プラザ店

DaTuRa

[Shop List] ♥心斎橋 OPA 店 ♥大宮 OPA 店 ♥名古屋丸栄店 ♥横浜 VIVRE 店 ♥渋谷 109 店 ♥ルミネエスト新宿店



Item 1

ポンチョコート

愛らしいAラインのポンチョは今年っぽさも満点✧

「男ウケな絶対領域を魅せる丈にこだわったよ♥　毛足の長いファーと上品なボタンで、ポンチョでも大人っぽく着こなせるはず」。コラボポンチョコート¥16,800、コラボローズピアス¥2,900、ビジューつきニーハイブーツ¥18,900／すべてDaTuRa渋谷109店

大好評につき冬アイテムも作ったよ♥

桜井莉菜 × DaTuRa

コラボ第4弾

莉菜とDaTuRaの最強タッグがまたまた実現♥
莉菜も大満足なモテコートと、冬らしくて小顔に見えちゃうピアスは争奪戦必至。急いで買いに走って！



Item 2

コクーンコート

肩までおおうビッグな襟とお花みたいで上品なボタンがこだわり✧

「限界まで大きくした襟で小顔をGET　カジュアルにも着まわしやすいコクーンシルエットだから、冬中活躍させちゃってね♪」コラボコクーンコート¥16,800、チェックワンピース¥6,500、ビジューつきニーハイブーツ¥18,900／すべてDaTuRa渋谷109店

(男性) ベロアジャケット¥18,500、VネックTシャツ¥7,900、ブラックパンツ¥16,500／すべてBUFFALO BOBS渋谷店



Item 3

ローズピアス

純白のバラと大小のパールがロマンティック&ゴージャス♥

「揺れる小粒パールとクリスタルの組み合わせは、舞い落ちる雪をイメージ♪」ローズピアス（イヤリングもあり）¥2,900／DaTuRa渋谷109店



DaTuRa

ダーリンニットポンチョ(ホワイト)

商品番号:407552

¥14,800

着るだけで愛されレディになる
別注カラーのニットポンチョ✧

ピュアなホワイトと人気のダーリンニットの最強コンビは確実に盛れるよ♥ DaTuRa別注ポンチョ各¥14,800／ともにモバコレ　ワンピース各¥7,900／ともにDaTuRa渋谷109店
※ダーリンニットポンチョは10／20(火)までの先行独占販売になります。

お姉さんアゲハ×人気ブランドのスペシャルアイテム!

Mobacolle(モバコレ)で独占販売します♥

いつでもどこでも好きなときにお買い物できるファッション通販サイト"モバコレ"が姉agehaのためだけにスペシャルアイテムを販売✧ 他では手に入らない人気ブランドの別注アイテムは数量限定の早い者勝ち!! 絶対ゲットしてね

10月7日(水) AM0:00販売開始!!

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

RESEXXY

シャギーカーディガン(ホワイト)
商品番号:407549
¥6,490

バイカラーツイードワンピース(ピンク)
商品番号:407550
¥6,900



上品なピンクワンピに隙のある白カーデで大人のモテコーデ

ワンピは裾がツイードの異素材MIXでオシャレ! デートや特別なイベントにオススメ。RESEXXY 別注カーディガン¥6,490、別注ワンピース¥6,900／ともにモバコレ ネックレス¥1,990／RESEXXY渋谷109店

DURAS

チェックタイトワンピース(ブラック)
商品番号:407542
¥6,900



イイ女オーラが漂うほどよくカジュアルな美ラインワンピ!

フェイスラインがすっきり見えるVネック。ラインチェックで都会的な雰囲気に♪ DURAS 別注ワンピース¥6,900／モバコレ　ハット¥7,500、ピアス¥1,900、ネックレス¥1,500、ブレス¥3,500／すべてDURAS

EGOIST

マルチビッグバッグ(ピンク)
商品番号:407547
¥5,900

マルチウォレット(ピンク)
商品番号:407548
¥8,500



持つだけで女らしさがグンッとアップする華やかなピンク小物♥

機能性も◎。エゴイスト 別注バッグ¥5,900、別注ウォレット¥8,500／ともにモバコレ トップス¥5900、スカート¥5,500、ネックレス¥1,900／すべてエゴイスト ルミネエスト新宿店

LIP SERVICE

フェザーヤーンニットガウン(ミックス2)
商品番号:407551
¥6,500



ふわふわニット×チェーン柄の今までにない大人度高めのガウン!

毛足が長めのフェザーヤーンニットは着心地も抜群♪ LIP SERVICE 別注ガウン¥6,500／モバコレ　トップス¥5,900、スキニーパンツ¥8,500、ネックレス¥1,900／すべてLIP SERVICE



フェミニンレディ派に注目のブランドが初登場♥

Luxe Rose

［リュクスローズ］

FABULOUS CLOSET

大人のフェミニンスタイルを叶える人気ブランド「リュクスローズ」。ビジュー付きや異素材使いなど、デコラティブなデザイン性のアイテムが多いから、シンプルに着るだけで上品&ラグジュアリー♥　この冬イチオシのリッチなファーアウターも、お姉さん好みな仕上がりで争奪戦必至✧

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER)　**HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto　**STYLING**_Mizuki Nakano
MODEL_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama　**EDIT&TEXT** Rimi Suminaka　**THANKS**_EASE

STYLE 01

エレガントアウターと色っぽワンピの競演で360度イイ女♥

純白のファーアウターにシックなボルドーを合わせて、ひと足お先にクリスマスを意識✧　細いウエストを太ベルトでマークして、くびれ作りも抜かりなく♥　ファーコート¥16,000、タイトワンピース¥5,500、ピアス¥1,900、ベルト¥2,500、ブーツ（参考商品）／すべてLuxe Rose

STYLE 02

毎年大人気！ビッグなファー襟のペプラムコート♥

太いウエストリボンで、シルエットも文句なしの主役コート✧　胸元からビジューを覗かせドレスアップして、彼のハートを撃ち抜いて♥　ペプラムコート¥16,000、ツイードワンピース¥6,900、イヤリング¥1,900／すべてLuxe Rose



STYLE 04

雪の結晶を思わせるビジューが輝くふわふわワンピで最強モテ♥

思わず抱きしめたくなる、やわらかな触り心地のフェザーニットは彼ウケの鉄板✧ 1枚はGETしておきたい女子力ワンピ♥ フェザーニットワンピース¥4,900、ピアス¥1,900、ブーツ(参考商品)／すべてLuxe Rose

STYLE 03

旬のボルドー×チェックをちりばめたキラキラ小物でよりレディに、華やかに✧

トップスは裾広がりのショート丈、スカートはタック入りで、スタイルアップなデザインも魅力。パワショルオフタートルネックトップス¥4,900、チェック柄スカート¥5,500、ピアス¥1,900、ネックレス¥2,900、フラワーリングベルト¥2,900、ビジューブーティー¥6,900／すべてLuxe Rose



STYLE 05

透け袖&ペプラムで色気もトレンドも◎なセットアップ♪

STYLE 06

ファーにラメにキラキラアクセでレディな冬の妖精✧



←トレンドの白コーデを、やさしいチェック柄スカートと黒ブーティーで引き締めて。ショートファーコート¥12,000、ラメカットソートップス¥4,900、タイトミニスカート¥5,500、ピアス¥1,900、ネックレス¥2,300、細ベルト¥2,500、ブーティー¥7,900／すべてLuxe Rose

→胸元のパールあしらいで、黒のシフォン袖もエロすぎず上品に。ウエスト位置を高く見せるペプラム&太ベルトのダブル技で、とことんスタイルアップ✧ ペプラムトップス¥5,900、ショートパンツ¥4,900、ピアス¥1,990、ベルト¥2,900、レースパンプス¥6,900／すべてLuxe Rose

Information

SHOP LIST

SHIBUYA109店
心斎橋PARK店
天神コア店
近鉄パッセ店
梅田EST店
MOZOワンダーシティ店
イオン水戸内原店
イオン岡崎店
エミフルマサキ店

SNS

Instagram @luxe rose
twitter @LuxeRose1
LINE @luxe-rose

EVENT

10/10(土)～先行受注Start!
先行予約で20％OFFで買える♥

詳しくはLuxe Roseのサイトをチェックしてね。
サイトURL→http://bemss.jp/luxe-rose/

SNSフォロワー・お友達「姉ageha見たよ」で
¥1,000 OFF!

※イベント期間は10/7～11/8です。
※税抜¥8,000以上お買い上げでご利用いただけます。
※SNSの画面をレジにてご提示ください。

お問い合わせ
株式会社プレポワ ☎03-5474-1211



SAYAKA
荒木さやか

KANAE
杉山佳那恵

YUUKA
小原優花

RINA
桜井莉菜

私たちの最愛グラマラスブランドRESEXXYは

どんな日もどんな時間でもドラマな一瞬を作ってくれる

お洋服は、私たちの人生の一瞬一秒を飾ってくれる重要な脇役。姉 ageha モデルズそれぞれの生活が輝いて見えるのも、RESEXXY のお洋服の力があるからかもしれません…♡　秋の訪れが早かった分、みんなの気分は落ち着きモード。冬の新作を大人っぽく着こなしました！

PHOTO_Tooru Haneda(biswa.) **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
MODEL_Sayaka Araki,Rina Sakurai,Kanae Sugiyama,Yuuka Obara **EDIT&TEXT**_Haruka Noda **THANKS**_EASE

このページのクレジットは P82 にあります






RESEXXY 2015 AUTUMN STYLE

PART. 1

さやか、莉菜、佳那恵、優花の いつもの日々×RESEXXY

撮影現場で仲良しな４人も、姉 ageha の撮影シーズンを終えればそれぞれの生活。
仕事も趣味もファッションにもこだわりが強い彼女たちは、
同じ RESEXXY のお洋服でもこんなに着こなしが違いました。





RESEXXY DAYS (01)

SAYAKA（荒木さやか）×ハードワークな毎日

1年の半分以上が海外生活のさやかは、日本滞在中は仕事・仕事・仕事で目が回るほどの忙しさ。窮屈さのない服と、どんな場でもなじむシックなコーデが基本スタイルです。

カチッとして見えるチェスターコートはチェックならやさしくて上品な印象。コート￥12,990、ワンピース￥5,990、ハット￥6,990、ピアス￥1,990、肩にかけたバッグ￥6,990／すべて RESEXXY その他／スタイリスト私物



トレンドのワイドパンツはとことんキレイめに着て。ニット¥6,490、パンツ¥7,990、レザーブレス¥1,990、バッグ¥8,990、バッグにかけたストール¥4,990、パンプス¥9,990／すべてRESEXXY
サングラス／スタイリスト私物





ミニ丈ワンピはメガネと合わせて知的な方向にシフト。ニットワンピース¥7,490、ブーツ¥14,990／ともにRESEXXY　メガネ／スタイリスト私物　その他／モデル私物



RESEXXY DAYS (02)

RINA（桜井莉菜）×おしゃれにこだわる時間

姉 ageha モデルズの誰よりもファッションにこだわりの強い莉菜は、服や美容と向き合う時間が欠かせない日々。今の気分は色気を加えた甘めレディなテイストでした。

乙女気分の日は白カーディガンを羽織って清楚な印象に。ワンピース¥7,490、カーディガン¥5,990／ともにRESEXXY イヤリング／スタイリスト私物



背中が編み上げリボンのニットで後ろ姿の色っぽさを狙って。ニット¥6,490、スカート¥5,490、ファーチェーンバッグ¥7,990、ブーツ¥14,990／すべて RESEXXY



濃いめメイクが気分の日は白×ピンクの甘めカラーだって強気に見える。
【莉菜着用分】ワンピース¥7,490、フェザージャケット¥29,990、パンプス¥11,990 【静物】黒長財布¥8,800、グリッターパンプス（参考商品）、キャメルハット¥4,990／すべて RESEXXY





ビッグカラーが印象的なコートはゴージャス度高め。ベージュで軽やかに着て。コート¥14,990、ワンピース¥6,990、ハット¥4,990、バッグ¥7,990／すべて RESEXXY



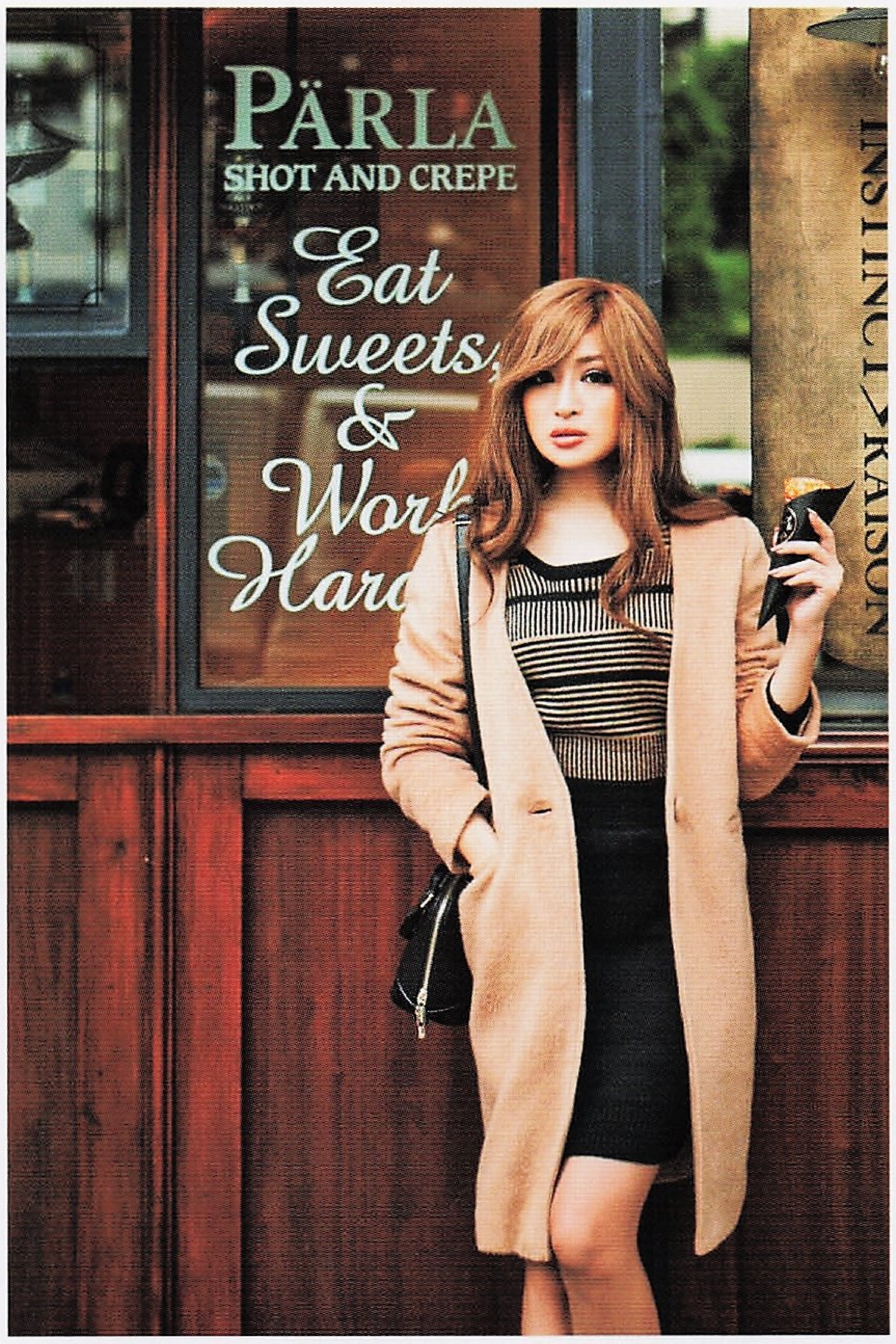
RESEXXY DAYS (03)

KANAE（杉山佳那恵）×気ままな休日のオシャレ散歩

映画鑑賞・読書・お散歩が好きな隠れ文化系女子の佳那恵は予定のない日こそオシャレしてひとりの時間を華やかに。秋の昼下がりはポイントアイテムでクラシカルを演出です。

ツイードなら着るだけで大人っぽさ満点。ジャケット¥11,990、スカート¥6,990、トップス¥5,990、バッグ¥8,900、ブーティー¥11,990／すべてRESEXXY　イヤリング／スタイリスト私物







ノーカラーのチェスターが女っぽい。2トーンでまとめたコーデで品良く。ロングコート¥8,990、ワンピース¥6,990、バッグ¥8,500、ブーツ¥8,990／すべて RESEXXY



RESEXXY DAYS (04)

YUUKA（小原優花）× 話題のスイーツ探索

モデルの裏の顔が小説家の優花は、執筆の合間に甘いものが欠かせない♡　オシャレして外に出るのも良い気分転換。色は落ち着いてるけどシルエットのゆるいものがぴったり。

ガウチョパンツのセットアップが新鮮。ニットトップス¥5,990、ニットパンツ¥6,490、バッグ¥6,990、パンプス¥10,990、レザーブレス¥1,990／すべて RESEXXY
サングラス／スタイリスト私物

Party Night ❤ × RESEXXY Dress Line

日常を忘れて“オンナ”である自分を楽しむ時間

RESEXXYから12月に新しくドレスラインがデビュー！
RESEXXYのグラマラス感がギュッと詰まったドレスだからどんなパーティーでも主役級な自分を作り出してくれるはず♡



上質なブラックサテンなら艶のあるイイ女に仕立ててくれる

主張の強い赤ドレスは強く凛とした雰囲気に

ミニ丈でもタイトシルエットなら子供っぽくならず美人なドレスアップが叶う。【右】ドレス¥12,990、ファージャケット¥29,990 【左】ドレス¥13,900、チェーンバッグ¥7,990／すべてRESEXXY その他／すべてモデル私物



色っぽさが欲しいなら
黒×レースの王道コンビが鉄板

ペールトーンでかわいく見せつつ
黒の小物で加える意志の強さが魅力

【右】ドレス¥12,990、パンプス（参考商品）、パールピアス¥1,990【左】ドレス¥12,990、パンプス（参考商品）／すべてRESEXXY
その他／すべてモデル私物

SAYAKA × Glamorous Skirt Style

クールなさやかはスカートスタイルだってカッコ良く。シンプルで無駄のないコーデは大人の証。ベーシックなアイテムが大活躍だよ。小物は最低限におさえて。

【右】トップス¥6,990、スカート¥6,490、ブーツ¥14,990、バッグ¥8,500【左】ジャケット¥9,990、ワンピース¥7,490、バッグ¥8,900／すべて RESEXXY　ピアス／モデル私物





RESEXXY 2015 AUTUMN STYLE

PART. 3

ドラマな日々を送るための着こなし術 × type Glamorous & type Feminine from RESEXXY

RESEXXYならカッコ良さのあるグラマラスな着こなしと、甘くかわいらしいフェミニンな着こなし、どちらも叶うんです。
さやか・莉菜・佳那恵・優花が自分のキャラに合ったスタイルに変身しました！

YUUKA × Glamorous Pants Style

甘めフェイスの優花は自分の雰囲気とギャップが出るパンツスタイルがお似合い。モノトーンでキレイめに作れば流行りのトラッドなスタイルが完成するよ。



【右】コンビネゾン¥7,990、トップス¥4,490、ストール¥9,990、バッグ¥6,990、パンプス¥9,990
【左】コート¥14,990、トップス¥5,990、ショートパンツ¥6,490、バッグ¥8,990、パンプス¥7,990
／すべて RESEXXY



RINA × Feminine Skirt Style

甘めが気分の莉菜はペールトーンだけでまとめたほっこりコーデに。シルエットでメリハリをつければ、服の甘さは残したまま莉菜っぽい“カッコイイ女”が完成。





【右】ワンピース¥6,990、バッグ¥7,990【左】トップス¥5,990、スカート¥5,990、ハット¥4,990、パンプス¥11,990／すべてRESEXXY　ピアス、タイツ／スタイリスト私物

KANAE × Feminine Pants Style

品の良いものが好きな佳那恵はパンツにカッチリめの小物を合わせて上品さを演出。服の華やかさとMIXさせれば知的な文化系女子にシフトされるよ♡





【右】トップス¥6,490、パンツ¥9,990、帽子¥3,990、バッグ¥9,800、パンプス¥11,990【左】トップス¥5,990、サスペンダーパンツ¥9,990、バッグ¥8,900、パンプス¥11,990／すべてRESEXXY サングラス／スタイリスト私物



ANE AGEHA × RESEXXY
SPECIAL ITEM!!!

姉ageha × RESEXXYコラボ服3連続発売決定!!

10月9日からRESEXXY3周年アニバーサリーフェアがスタート。これを記念して3週連続の特別フェア開催、そして姉agehaコラボの服を発売することになりました！　一定の金額以上でノベルティももらえるから、見逃さずチェックして♡

vol.1

アウターフェアに伴い
コラボは冬一番に欲しいアウター！

シャギーロング チェスターコート

ビッグシルエットでハンサムに着られる1枚がコラボに♡　RESEXXYの女っぽいアイテムを程よくカジュアルダウンさせてくれて、今っぽい着崩しが叶うよ！

数量限定ノベルティプレゼント①



10月9日（金）より¥18,000（税込）以上お買い物をするとオリジナル花柄のスマートフォン充電器がもらえるよ。※どちらか1色。数量限定のためなくなり次第終了です



Other Color

どんなコーデにも合う
使い回し力No.1のアウター

MIXカラーとブラックの全2色。スカートスタイルにも、パンツスタイルにも合わせやすい。コート¥12,990（10月23日発売）、トップス¥6,490、スカート¥5,990、バッグ¥8,900／すべてRESEXXY
※コート以外はコラボではありません



vol.2

ツイードフェアに伴い
コラボは上品なセットアップ！

リッチツイードジャケット＆スカート

Set Price ¥16,990

このセットアップはシルエットのキレイさが自慢。使い勝手の良いショート丈ジャケットに、お尻をキレイにカバーしてくれる台形スカートなら、スタイルアップ間違いなし！

数量限定ノベルティプレゼント②



10月16日（金）より¥12,000（税込）以上お買い物をするとオリジナル花柄マグカップがもらえるよ。※どちらか1色。数量限定のためなくなり次第終了です



Other Color

パーティーや二次会でも
活用できる華やかアイテム

MIXカラーとブラックの全2色。ジャケット¥11,990、スカート¥6,990(ともに10月16日発売)、トップス¥5,990、パールピアス¥2,490、ブーツ¥14,990、バッグ¥7,990／すべてRESEXXY　その他／すべてモデル私物
※セットアップ以外はコラボではありません



vol.3

セットアップフェアに伴い
コラボはシンプルに使えるコレ!

ドルマンニット
&タイトスカート

Set Price ¥9,000

シンプルで、なおかつ大人っぽく着られるセットアップ♡　トップスがショート丈だからセットアップでももたつかず、サラリと着られるよ。ドルマンそでがオシャレ。

数量限定ノベルティプレゼント③



10月23日(金)より¥18,000(税込)以上お買い物をするとオリジナル花柄メイクポーチ&ミラーセットがもらえるよ。※数量限定のためなくなり次第終了です



Other Colors

ノーアクセでキレイに着るのが
オシャレに印象づくポイント

ネイビー、ブラック、ホワイトの全3色。単品使いもできるから手持ちの服に合った色で選ぶのも良いかも♡　トップス各¥5,990、スカート各¥5,990(ともに10月23日発売)、ピアス¥1,990、バッグ¥8,900／すべてRESEXXY　タイツ／スタイリスト私物
※ピアス、バッグはコラボではありません

OFFICIAL WEB STORE
http://runway-webstore.com/resexxy/

OFFICIAL SNS
Instagram: RESEXXY_OFFICIAL
Twitter: @RESEXXY
Facebook: @RESEXXY
BLOG:【RESEXXY MODELS】で検索♥

【扉分・莉菜】ワンピース¥7,490、ハット¥4,990、バッグ¥7,990、ブーティー¥11,990【佳那恵】コート¥14,990、ワンピース¥7,490、バッグ¥8,900【優花】トップス¥6,490、スカート¥5,990、ハット¥6,990、バッグ¥6,990、ブーツ¥8,990【さやか】トップス¥6,490、パンツ¥13,990、ピアス¥1,990、バッグ¥8,990、パンプス¥9,990／すべてRESEXXY

肌を守る
スキンケア感覚コスメ♥

カバー力だけじゃ
アラサーの肌には物足りない！



専属モデル
（31歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

肌への負担軽減をコンセプトに作られた「マリアンボレ」から新商品が登場♥　ホホバ種子油などの保湿成分をたっぷり配合したリキッドファンデとヴェール感覚でふわりと仕上げるパウダー。頑張るアラサーの肌をしっかりとガードしてくれます✧



クリアルーセントパウダー（パフ付き）20g￥5,500、トリートメントリキッド（スポンジ付き）30g左から TL01ライトピーチ、TL11イエローベージュ、TL12ピンクベージュ各￥5,000

Full Line up



（左から）トリートメントパウダー　リフィール（スポンジ付）￥4,500、コンパクトケース￥2,000 ※全5色、ブラッシュカラー リフィール￥3,200、コンパクトケース（ブラシ付）￥2,200 ※全3色、イーブンカラーベース（化粧下地）25g ￥4,500、トリートメントリキッド ￥5,000、グロッシーチーク ￥3,500 ※数量限定商品、ライトエフェクトベース（化粧下地）25g ￥4,500、クリアルーセントパウダー ￥5,500／全てアンスリール

MARIANNEBOLLE
マリアンボレ株式会社
大阪市中央区淡路町1-4-16
0120-291-012（担当：平）
http://www.mariannebolle.com/tag/ANSRIRE/

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me)
HAIR&MAKE_Emiko Matsumae
EDIT&TEXT_Mai Komuro

色っぽかわいいと大好評♥

“くるりんぱ”Arrange

夏から引き続き大人気の“くるりんぱ”をクローズアップ！ 今どきなこなれ感のある“くるりんぱ”を作るための基本をしっかりとお勉強♥ さらに“くるりんぱ”だけの中級編、三つ編みなどを組み合わせた上級編など、手軽にできる進化版アレンジも紹介します✧

PHOTO_Kousuke Nakashima（PEACE MONKEY）
HAIR_Yuko Nozaki
EDIT&TEXT_Chie Nagamine
※クレジットのないアイテムはモデル私物となります。

何歳になっても、かわいくありたい♥
“くるりんぱ”はそんな姉世代の強い味方♪



専属モデル けいこ（31歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人

パール×レースニット¥3,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店 ヘアクリップ¥1,200／お世話や



BACK



SIDE

基本の“くるりんぱ”ハーフアップ

ヘアの作り方♥

ストレートアイロンでクセづけ✧



1 ストレートアイロンで全体をクセづけ☆ 根元から毛束を挟んで内側に返してね♥ そのまま数秒キープ♪

内外を繰り返して波ウェーブに♥



2 ストレートアイロンを下にスライドさせて、外側に♪ これを毛先まで繰り返して、全体を波ウェーブにするよ♪

V字にブロッキングするよ



3 顔まわりの毛束を残して、V字にブロッキング✧ 結ぶ位置を耳の高さより少し下目に結ぶのがポイント！

ゴムが浮かないように注意を♥



4 横から見た結び目の位置がココ♥ ゴムが頭から浮かないように結ぶのも、きれいなくるりんぱを作るコツ！

結び目の上に穴をあけるよ♥



5 ゴムの上に指を通して、穴をあけるよ。左右の毛の量が同じになるように、ゴム上の真ん中で穴をあけてね

毛束は上から通すのがお約束！



6 ⑤であけた穴を広げて、ゴム下の毛束を通すよ。毛束は必ず穴の上から通してね♥ これが“くるりんぱ”！

くるりんぱした後の状態♥



7 毛束をゴム部分まで通して、くるりとねじった状態。ゴム上に少し隙間ができて、ゴムが見えることに！

ギュッと毛束を引き締めてね✧



8 毛束を左右にギュッと引っ張り、ゴムを引き締めるよ♪ ゴム上の隙間がなくなり、ゴムが目立たなくなるよ

毛束を細かめに引っ張り出す♥



9 毛束を指でつまんで引っ張り出す✧ ゴム部分を片手で抑えて、細かめ＆大胆に引き出してルーズに♥

耳上の毛束をたるませる♪



10 耳上の毛が耳にかかるように、指でつまんでたるませるよ♥ ゴム部分を片手でおさえて下に引っ張ってね

まだまだ人気続行中!!

簡単なのにこなれて見えて、秋もやっぱり

失敗しない！ ダサくならない!! きれいな“くるりんぱ”の作り方を伝授♥

基本編

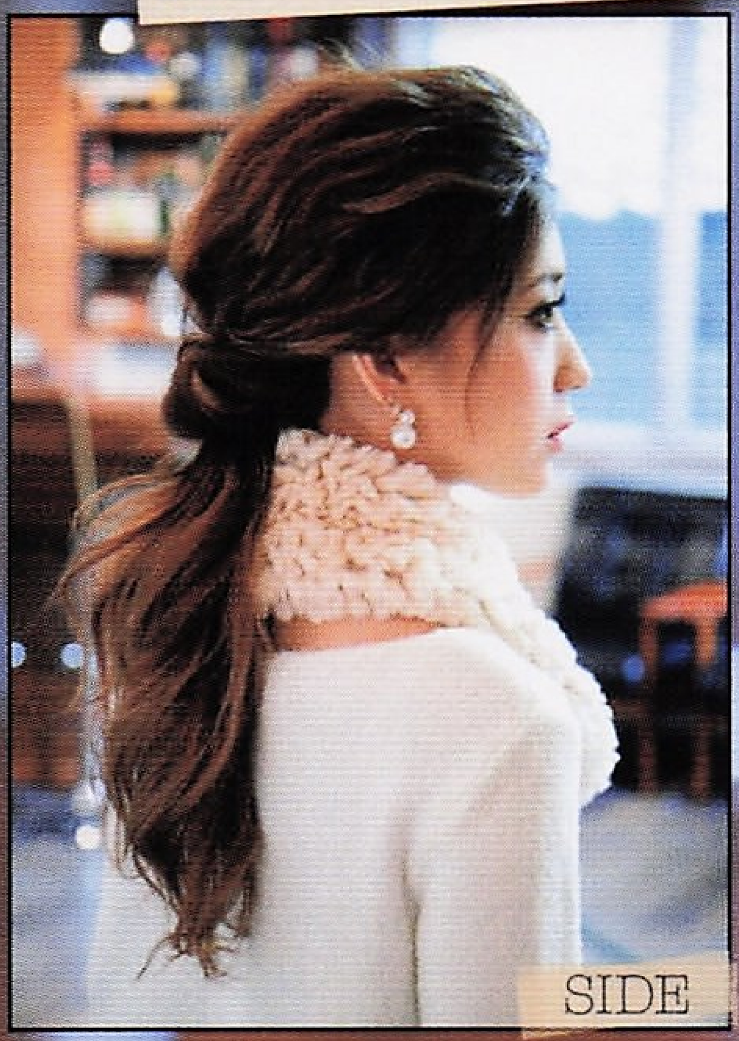
こなれ感のある“くるりんぱ”を作るための、基本がコレ。今まで上手くいかなかった人も、ここで基本をしっかりとマスターしてね！



ふんわりルーズな“くるりんぱ”は ニットやファーの冬服ともベストマッチ♥

専属モデル 加賀美早紀（30歳／東京都）独身・子供なし


BACK


SIDE

ショートアイスニット¥5,900、ラビットファースヌード¥15,800、タックスカート¥4,900、ツインパールピアス¥1,900／すべてDelyle NOIR 渋谷109店

基本の“くるりんぱ”1本結び

ヘアの作り方♥

表面に波ウェーブを作る♥


1

ハーフアップと同様に波ウェーブに♥ 1本結びのときは、耳下ぐらいまでの表面にだけクセづけすればOK！

ゴムで1本結びにするよ✧


2

結ぶ位置がとても重要！ 低めの位置で、毛束が首に沿うように結んでね♥ ゴムが浮かないようにするよ♪

サイドが耳にかかるように結ぶ！


3

結んだ状態を、横から見た状態がコチラ♥ 耳が半分隠れるぐらいに、サイドの毛束をかぶせるのがポイント！

ゴム上部分に指で穴をあける♥


4

ゴム上に指を通して、穴をあけてね。穴は左右の毛束が均等になるように、真ん中にあけるようにする♪

毛束は上から通してね♥


5

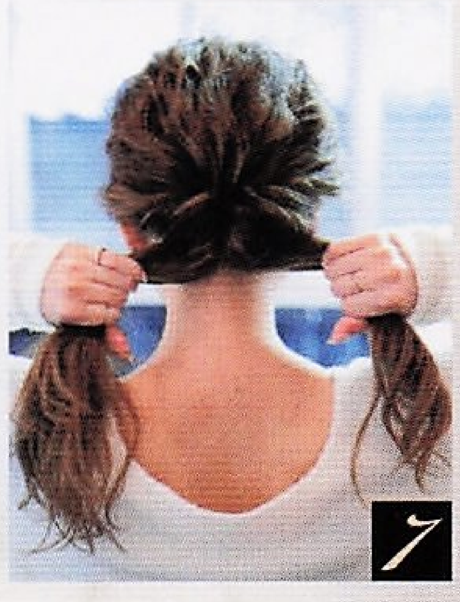
上から毛束を通してくるりんぱする！ 毛量が多い場合は、穴を少し広げて、ゴム部分を上から入れ込んでね♪

くるりんぱした状態がコレ♪


6

これもくるりんぱには間違いないけど、ゴムの上に隙間があり、ゴムがバレバレに💧 ココからさらにアレンジ♥

ゴムをギュッと引き締める！


7

毛束を左右に分けて両手でつかみ、ゴムをギュッと引き締めてね♥ ゴムが中に入り込んで見えなくなるよ😊

毛を引っ張り出して崩す✧


8

ゴム部分を片手でおさえて、ロール部分から細かく毛を引き出す♥ 極端なぐらい引っ張り出すのがポイント！

後頭部をふんわりさせる♥

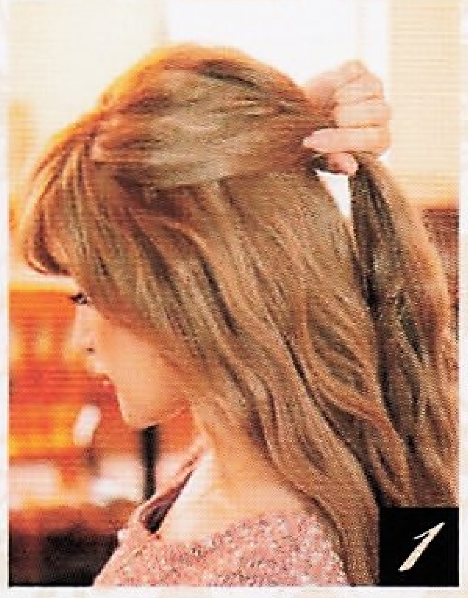

9

後頭部の毛束もつまんで引き出して、丸みをつけてふんわりと♪ 横から見たときのシルエットを整えて完成！

連続くるりんぱで華やかさがググンとアップ✧

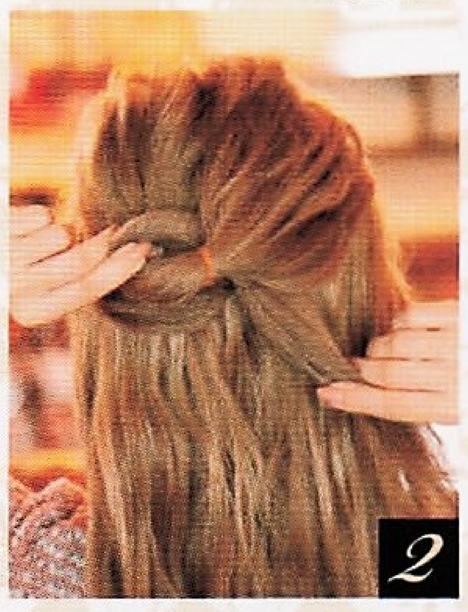
2段くるりんぱハーフアップ♥

ヘアの作り方♥



1 トップをブロッキングする♪

全体を波ウェーブに巻いてクセづけしておく。こめかみから上のトップ部分を取り分けて、耳上の高さで結ぶよ✧

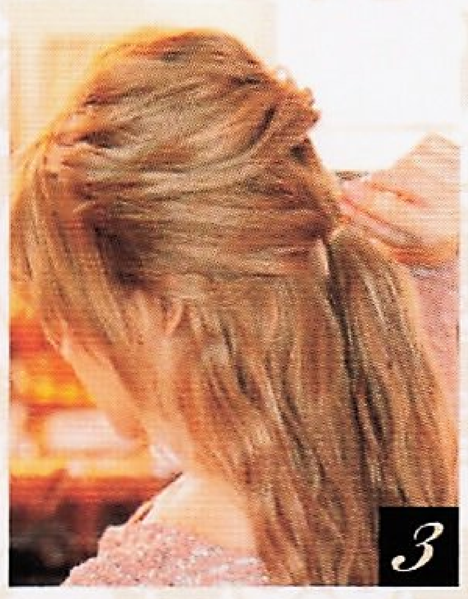


2 1段目をくるりんぱしてね♥

ゴム上に指で穴をあけ上から毛束を通して、くるりんぱ。毛束を左右に分けてギュッと引っ張り、ゴムを引き締めてね!

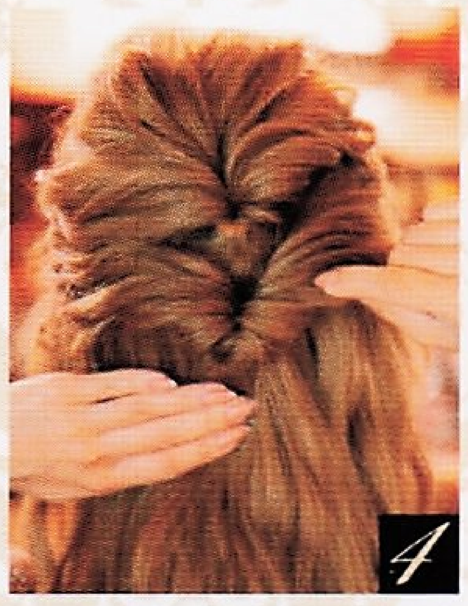


BACK



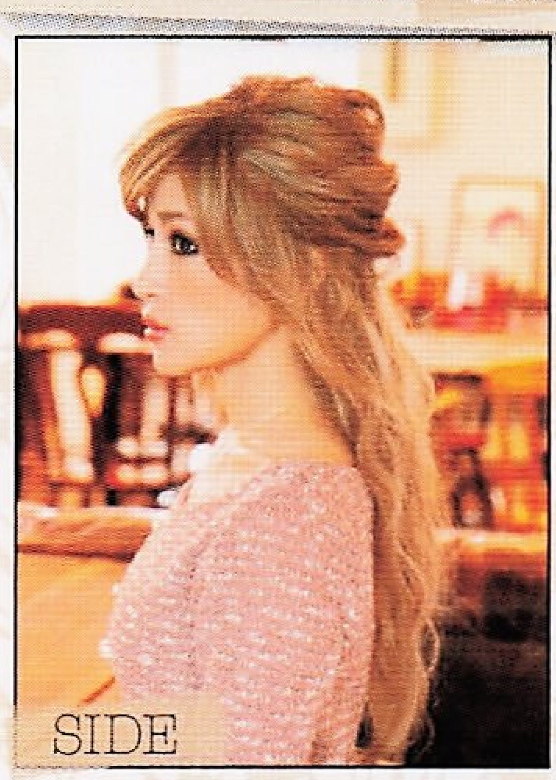
3 サイドも後ろでくるりんぱ✧

サイドの毛束を1段目くるりんぱの下でゴムで結んで、くるりんぱする♥　顔まわりの毛は少し残しておいて



4 毛束をつまんでルーズに

ロールさせた部分から毛をつまみだして、ふんわりと崩していくよ♥　毛束は細かく、ちょっと強めに引っ張り出そう!



SIDE



丁度いいヌケ感で印象をやわらかく♪
モテ度アップの合コン必勝ヘア♥

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

ラメボーダーワンピ¥7,900／DURAS　パールネックレス¥1,800／Grandedge渋谷109店

“くるりんぱ” テクだけを使ったおすすめアレンジはコレ♥

中級編

基本の “くるりんぱ” ができるだけで、こんなにいろいろなアレンジができるよ♥　どれもとっても簡単だけど、おしゃれにキマる✧



お団子を並べたみたいな
キュートなサイド結びで女子会へ♪

オフショルケーブルニット¥4,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　パールネックレス¥1,600／Grandedge 渋谷109店　ファーイヤリング¥1,800／お世話や

専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

ポップなキャンディーヘアとくるりんぱが合体

キャンディーくるりんぱ結び♥

ヘアの作り方♥



BACK



SIDE



1 全体を左耳の下で結ぶ✧

ベースは耳上の表面のみを波ウェーブにすればOK。顔まわりは残して、全体を左耳下にまとめ、ゴムで結んで♪



2 1段目のくるりんぱをする♥

①で結んだ毛束をくるりんぱする!　1段目になる根元のくるりんぱは、ゴムはギュッと引き締めて隠しておく



3 2段目、3段目もくるりんぱ

結んだ毛束の1／3ぐらいの位置をゴムで結んで、2段目のくるりんぱをするよ。3段目も同じようにくるりんぱしてね!



4 ロールを崩して、毛先を巻く♪

ロールした部分の毛束を指でつまんで、細かく引き出して崩す♥　毛先は32ミリのコテで軽く巻いてできあがり♥



3ブロックに分けたくるりんぱの簡単ルーズヘア

3つ分けくるりんぱ結び♥

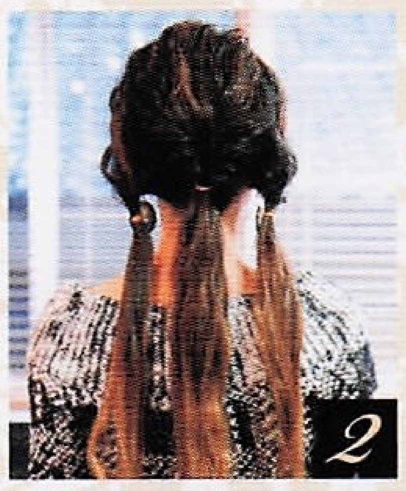
ヘアの作り方♥

縦3つにブロッキングする



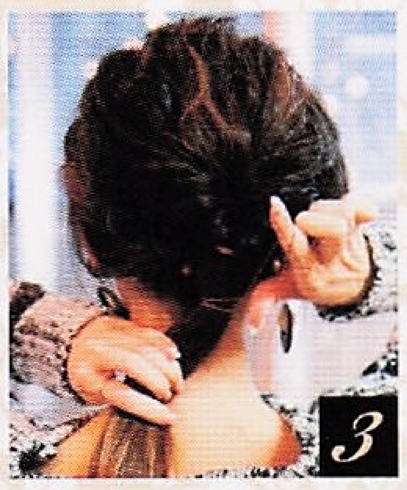
ベースは耳下までの表面を波ウエーブにしておくよ。中心の毛束が多めの縦3つに分け、左右は下の方で結んでね

毛束をそれぞれくるりんぱ♥



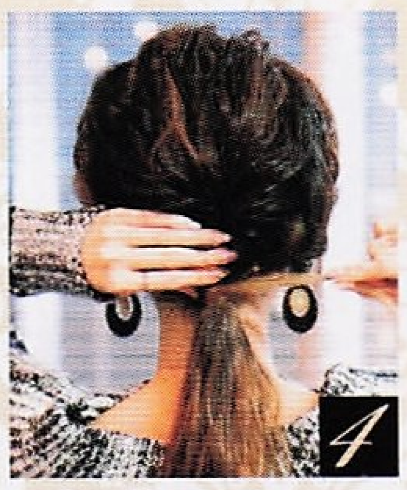
3つに結んだ毛束をそれぞれくるりんぱする♪　ロールした部分の毛束を指でつまんで引き出し、崩しておくよ

3本のくるりんぱを1本に♪



3本のくるりんぱした毛束をまとめてゴムで結ぶ　ゆるく下のほうで結んだ左右のゴムが中心にくるよ♥

毛束を巻きつけゴムを隠す



③で結んだゴムに、少量の毛束を巻きつけてピンで固定してね♪　ゴムを隠して、バックスタイルもきれいに







リラックス度満点のヘアは休日のカフェタイムにぴったり♥

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

スラブチェックニットワンピ¥8,300／Delyle NOIR 渋谷109店　チェーンロングネックレス¥1,400／Grandedge 渋谷109店

ダウンスタイルにアクセントをプラスして甘～く♥

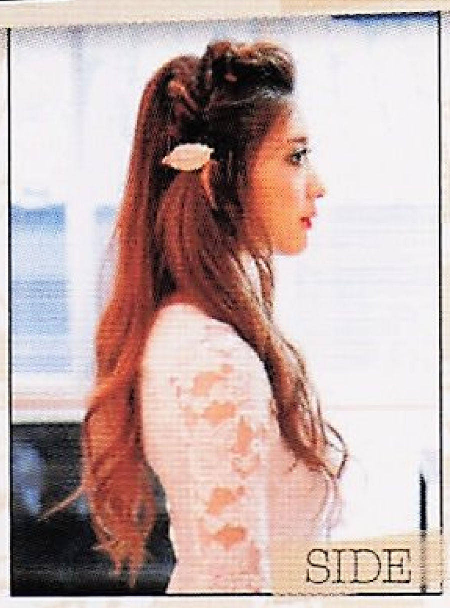
サイドくるりんぱダウン♥



ロマンティックな気分に浸れるフェミニンなダウンスタイル♥

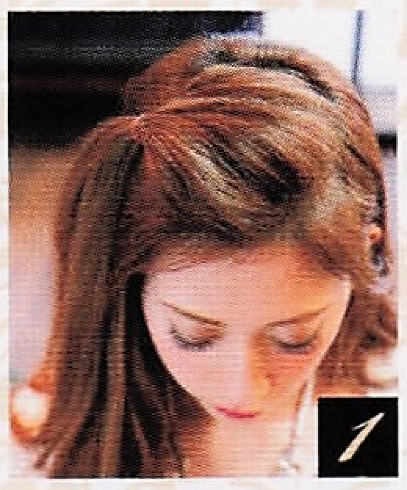
レースシフォンレイヤードトップス¥5,900、ボリュームビジューネックレス（参考商品）／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　フェザークリップ¥1,000／お世話や





ヘアの作り方♥

前髪を8：2に分けて結ぶ



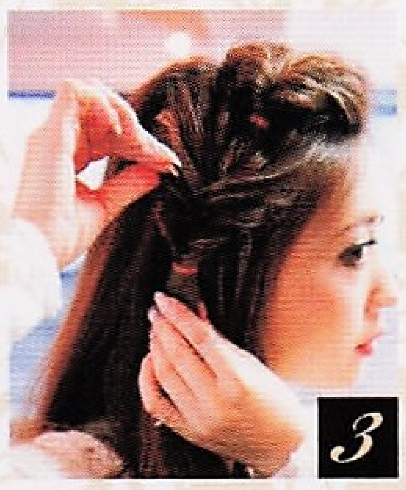
前髪を8：2に分けて、右サイドで結ぶ。サイドからバックにかけて、楕円状にブロッキングをするよ♥

結んだ毛束をくるりんぱする



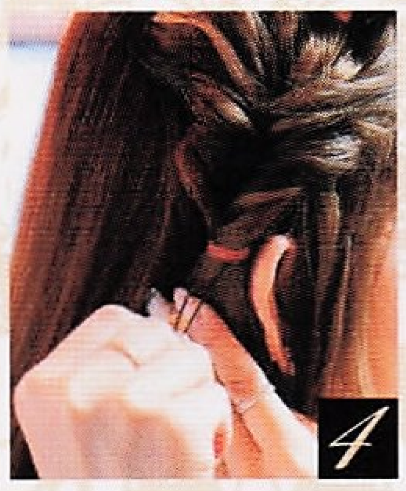
右サイドで結んだ①の毛束をくるりんぱする♪　この1段目のゴムはギュッと引き締めてボリューム感を出すよ！

右サイドの毛束で2段目に♪



右サイドの毛束で2段目のくるりんぱをして、毛束をつまんで崩す♥　耳前の毛束は少し残しておくのがポイント！

ゴムが浮かないよう固定する



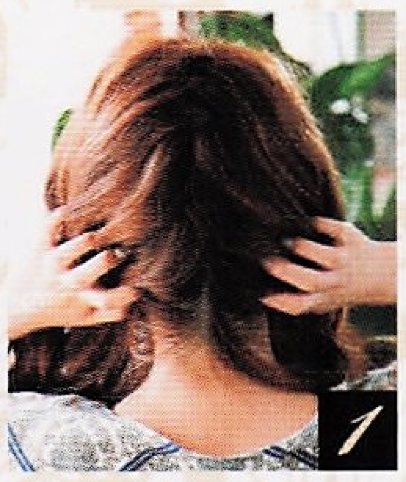
下段のゴムが浮いてこないよう、耳後ろにピンで固定する♪　ダウン部分は太めのコテで毛先をゆる巻きに♥

5つのくるりんぱで大人っぽくセクシーに♥

2つ分け編み込み風くるりんぱ♥

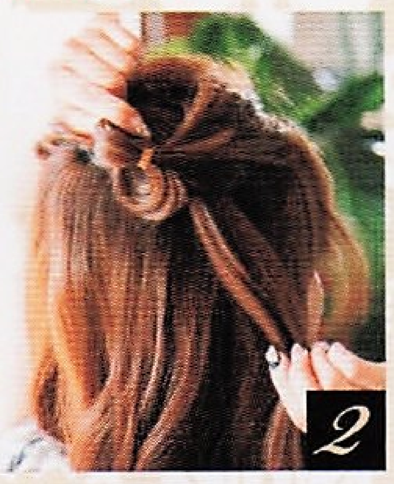
ヘアの作り方♥

全体を2つにブロッキング♪



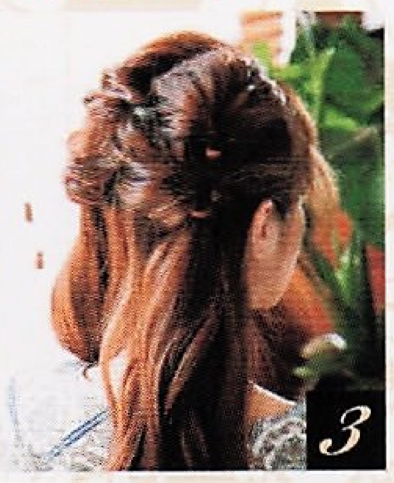
全体をざっくりと左右2つにブロッキングするよ。分け目はジグザグになるようざっくりと分けておくのがポイント！

トップをくるりんぱする♥



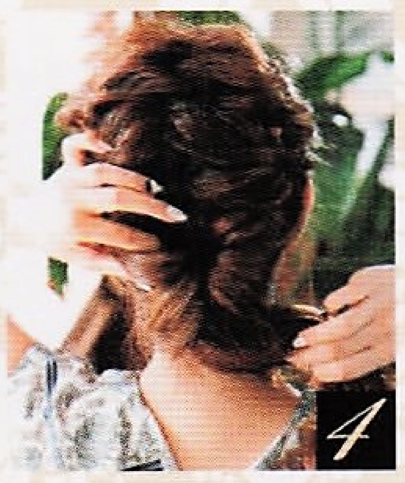
左右それぞれ、トップの毛を分けとり、くるりんぱしてね♥　毛束が耳後ろに落ちるようにくるりんぱするよ

耳上の毛束もくるりんぱ♪



さらに耳上の毛束を分けとり、左右それぞれくるりんぱする。引き締めたゴムが、耳後ろの高さに来るときれい！

後ろでまとめてくるりんぱ



残った下の毛を、すべてまとめてくるりんぱするよ。ロールした部分から毛束を引っ張り出して、立体感をつけて完成♥







専属モデル（32歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

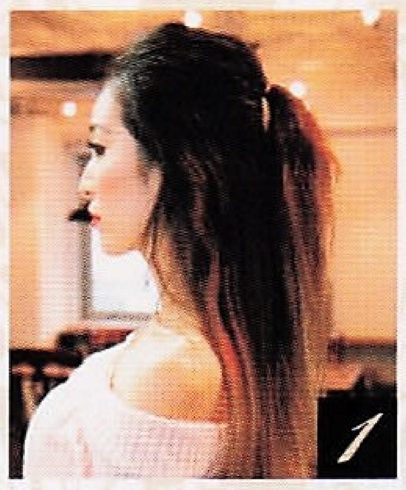
ルーズかわいいまとめ髪は上品なのに色気も出せる♥

パネル総柄ワンピ¥8,500／DURAS　メタルネックレス¥1,800／Grandedge 渋谷109店

くるりんぱと三つ編みの大人かわいい最強コラボ✧

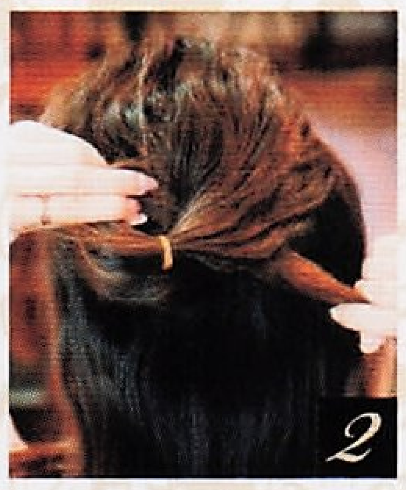
くるりんぱ×ダブル三つ編み♥

ヘアの作り方♥



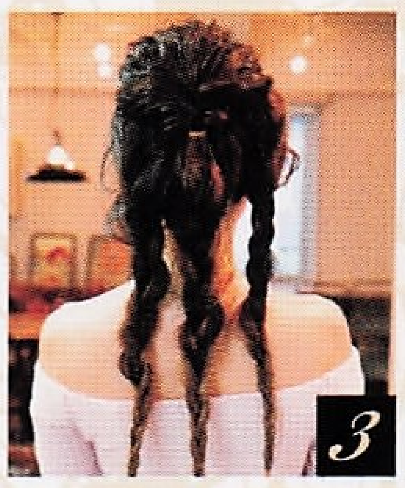
前髪&トップを後ろで結ぶ♥

耳下ぐらいまでの表面の毛を波ウェーブにクセづけしておくよ。前髪とトップをまとめて高めの位置で結んでね♪



結んだ毛束をくるりんぱする

①で結んだ毛束をくるりんぱする。ロールさせた部分は、毛を引っ張り出してルーズに。ニュアンスを出しておくよ♥



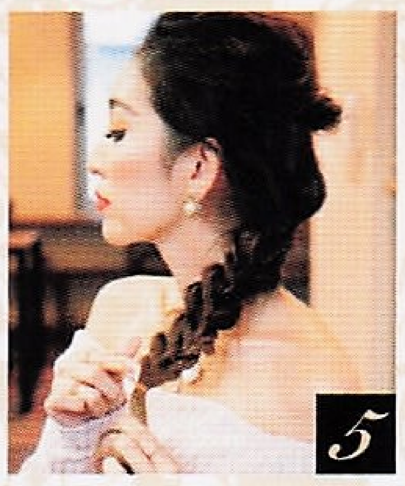
3本の三つ編みを作る✧

残った毛を縦3つに分けて、3本の三つ編みに。毛先はゴムで仮留めする。三つ編みは毛束をつまみランダムに崩す♪



三つ編みをさらに三つ編み♥

③で作った三つ編みを、さらに三つ編みにしていくよ。ゴムで仮留めしている毛先まで、しっかりめに編んでOK！



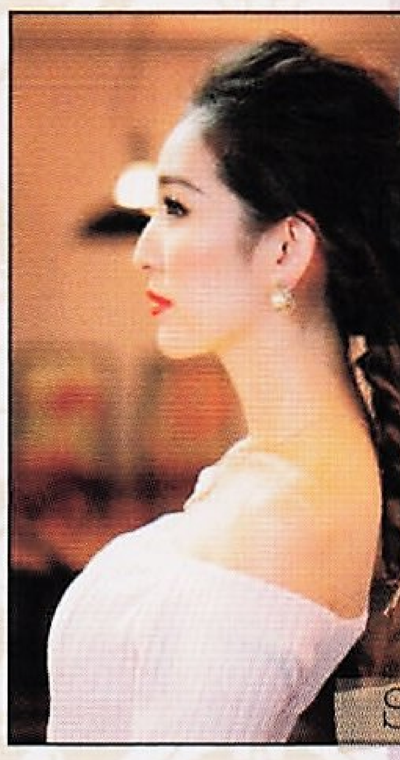
毛先をゴムで結んでね

毛先まで編んだら、③で仮留めしておいたゴムを外して、1個のゴムでまとめてね。すっきりした毛先に仕上がるよ

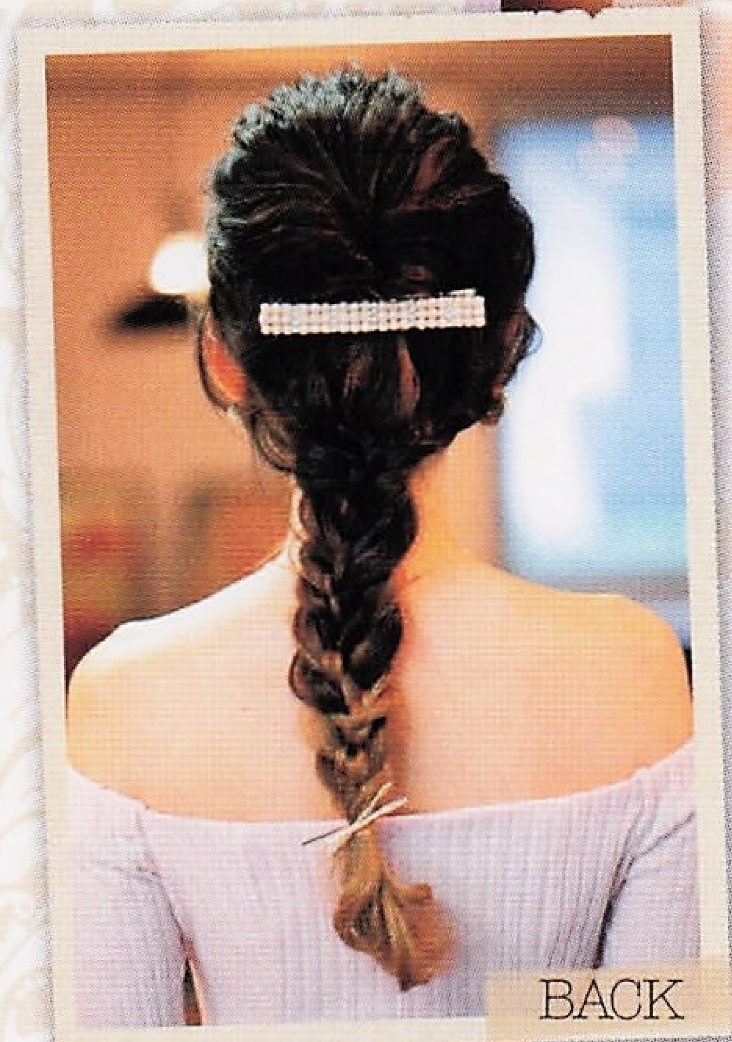


三つ編みを崩して完成✧

バランスを見ながら、さらに三つ編みを崩して、ルーズな仕上がりに♥　上のほうから毛束を引き出して崩してね



SIDE



BACK



おしゃれなカレも納得！
モードに攻める三つ編みアレンジ♪

パッド付きリブオフショルトップス¥6,500、ビジューゴールドコンビネックレス¥2,500／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　パールクリップ¥1,300、ゴールドピン（2本セット）¥600／ともにお世話や

三つ編みやねじりをプラスして華やかさアップ！

“くるりんぱ”と、三つ編みやツイストなどの他のアレンジ要素をMIX♥　パーティーにも使えるゴージャスな上級アレンジにも挑戦！



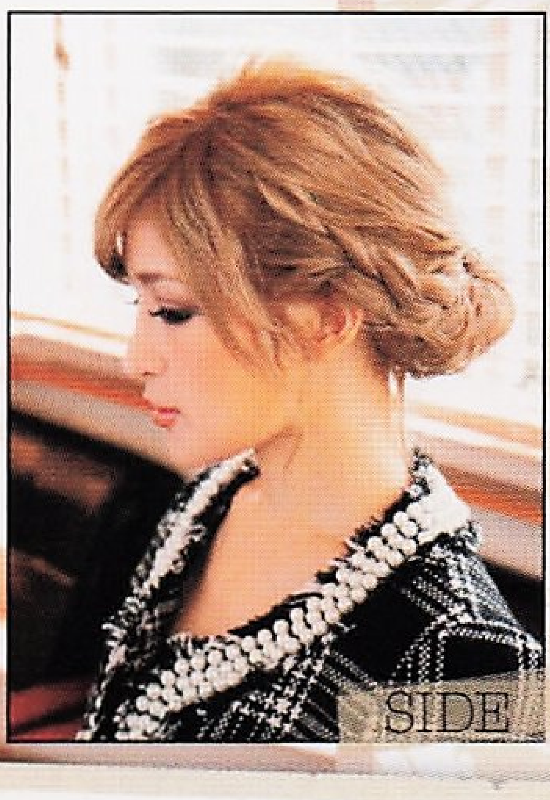
オンにもオフにも大活躍する
この秋必須のアップスタイル♪

パール付きチェックジャケット¥17,800／DURAS

人気のギブソンタックもくるりんぱなら簡単♪

くるりんぱギブソンタック♥

ヘアの作り方♥



SIDE

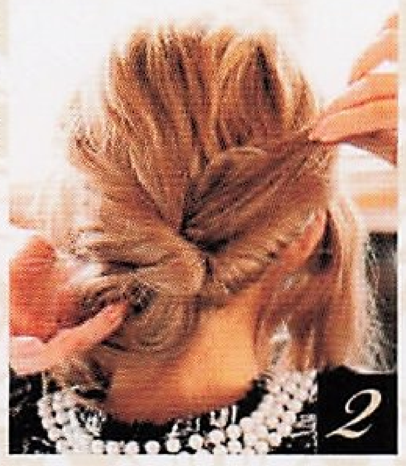


BACK



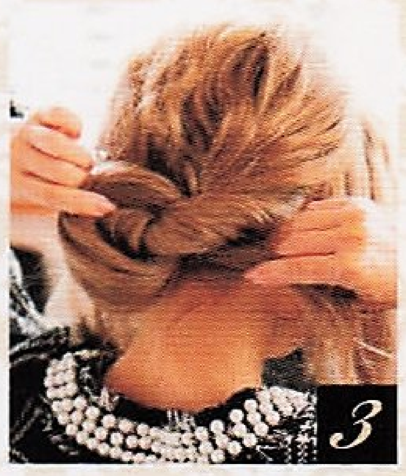
サイドを残して1本結び♪

サイドの毛を残して、ゴムで1本結びに。P85で紹介した基本の1本結びと同じように、低めで首に沿った位置で結ぶ♥



結んだ毛束をくるりんぱ✧

①で結んだ毛束をくるりんぱする。毛束は上から通しているよ♪　通りにくいときは、少しゴムをゆるめて通してね♥



毛先を巻きつけてまとめる♥

くるりんぱした穴に、毛先を通してロール状に巻きつけるよ✧　巻きつけた毛先はピンで留めてギブソンタックに♥



後頭部をふっくらさせる

後頭部の毛束を指でつまんで、ふんわりと丸みをつけるよ。③でまとめたギブソンタックもつまんでバランスをとってね♪



サイドを三つ編みにする

残していた両サイドの毛束を三つ編みにするよ♪　三つ編みも毛束をつまみ出し、少し崩したルーズな三つ編みに✧



三つ編みをピンで固定する♥

⑤の三つ編みをギブソンタックの上でクロスクロスさせてピンで固定♪　毛先は内側に折り込んで隠してね✧

リボンをプラスしたラグジュアリーなアップヘア♥

リボン結び×くるりんぱアップ♥

ヘアの作り方♥

耳上の毛束を結んでね♥



顔回りの毛束を少し残して耳上を結ぶ。基本のハーフアップと同じブロッキングで、ゴムは浮かないように注意してね♥

くるりんぱして毛束をつまむ✧



結んだ毛束をくるりんぱ！毛束を指でつまんで引っ張り出して崩してね♥ トップにもふんわりボリュームを出す✧

耳前の毛は残して三つ編みに



耳前の毛束を左右1束ずつ残して、他はすべて三つ編みに。三つ編みは上側から少しずつ毛束をつまみ出してゆるめるよ♥

三つ編みを丸めてピン留め♪



くるりんぱの下に円を描くように丸めるよ。あまりふくらまないようにまとめてね♥ ピンでしっかりと固定する

耳前の毛束をくるりんぱの下でリボン結び。



③で残した耳前の毛束をくるりんぱの下でリボン結びに♪ くるりんぱを作ったゴムも隠すことができて一石二鳥！

リボンをピンで固定する✧



④で作ったリボンをピンで固定するよ。リボンの中心部分をゴムに固定するようにピンを挿すと、しっかり固定できる♥







品よく優しげなバックスタイルで大人の女の色気を拡散♥

上級編

トップス¥6,490、ファーピアス¥1,990／ともにRESEXXY 渋谷109店　コットンパールリボンネックレス¥2,800／Grandedge 渋谷109店

ロープ編みを組み合わせたセレブなハーフアップ！

ロープ編み×くるりんぱハーフアップ♥

ヘアの作り方♥

耳上をブロッキングして結ぶ♥



こめかみから後頭部中心に向かってVの字になるようにブロッキングして結ぶ。耳上の毛束が多めに残るようにしてね✧

結んだ毛束をくるりんぱする✧



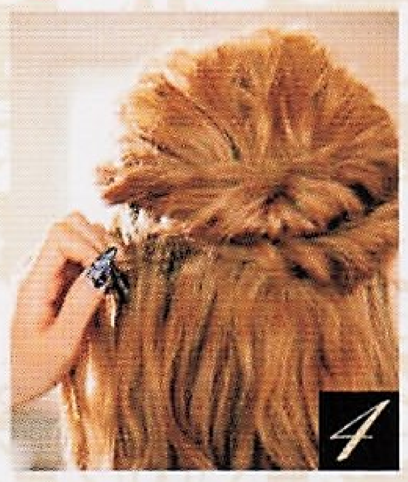
①の毛束をくるりんぱする♥ ロール部分は細かめに指でつまんで崩す。トップもつまんでボリュームを出して

耳上の毛束をロープ編みに♥



耳上の毛束を2束に分けて、それぞれの毛束をねじる♪ このねじった毛束をさらにねじり合わせるのがロープ編みに✧

ロープ編みをピンで固定する



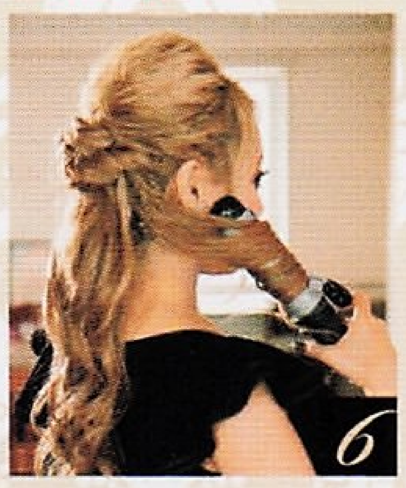
③でロープ編みにした毛束を、くるりんぱの下に沿わせるように置いてね♥ ピンでしっかりと固定する♪

逆サイドもロープ編みにするよ♪



逆サイドも④と同じようにロープ編みにしてピンで固定する♪ 毛束を指でつまんで引き出して、少し崩すよ♥

ダウンの毛はMIX巻きに



残った毛束は太めのコテでMIX巻きに。ミディアムの人は細めのコテで波ウェーブにしてもかわいい仕上がりになるよ♪







パーティーシーンにもおすすめの甘辛MIXの究極アレンジ♪

ショルダーフリルトップス¥6,500、サテンパンツ¥7,900、ビジューネックレス¥1,900／すべてDURAS　イヤリング¥1,990／RESEXXY 渋谷109店　パールコーム¥1,000、ストーンクリップ¥800／ともにお世話や

コレ着てお出かけします！

Bagの中身×最新SNAP!!



共に、気になる荷物をすみずみまでご紹介します♥ **PHOTO**_Yohei Takahashi(f-me),Kazuki Yayama(BIEI)[sayaka] **HAIR**_Anri Mitsuishi **EDIT&TEXT**_Akiyo Nishino

Kanae Sugiyama

杉山佳那恵 専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし

サンローランの中はぐでたまと保湿グッズでゆるく癒し系♥

「サンローランのバッグは今年の春くらいに表参道ヒルズでゲット。手持ちも肩掛けもできて、とにかくコーデしやすいのが魅力😊　ま、バッグはハイブランドでも中身はぐでたまグッズだけどね（笑）。ぐでたまがかわいすぎる♥」

見えそうで見えない丈がエロい♥



秋Style♥

ハンサムなワイドパンツには足首見せでお色気をイン♥

流行のカーキを主役に、全体をダークトーンでまとめてシックに。ボトムがボリューミーだからベレーで重みを足してバランスよく★

●ジャケット：RESEXXY　●トップス：SLY
●パンツ：SLY　●ベレー帽：SLY　●イヤリング：SLY
●腕時計：HERMES　●サンダル：SLY

Item Data

忘れたら死ぬ

出かけるときは絶対欠かせないイヤホン。ハデなピンクならバッグの中で迷子にならないよ★　NO MUSIC NO LIFE的な！



冷蔵庫の中身

とにかくレッドブルが大好きで、疲れてても疲れてなくても飲んでます（笑）。ちなみにシュガーあり派。こっちがおいしい。



#ぐでたまLOVE♥ #秋だし保湿グッズ強化



Rina Sakurai

桜井莉菜 専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし

Delyle NOIRの中はキラキラアイテムとリラックマが主役♥

「キラキラビジューがツボなDelyle NOIRのバッグは、財布とミラーとポーチがセット♪　ピンクと黒もあったけど、コーデに合わせやすい白をチョイス。サイズが大きすぎないからビジューつきでもハデに見えないのが◎！」

秋Style♥

ニットワンピで作るオールホワイトコーデは彼ウケ120%♥

ワンピとパンプスはコラボさせてもらったこだわりのデザイン。キラキラが莉菜っぽいでしょ♪　やっぱ冬に向けて白が気になるよね。

●ワンピース：DaTuRa　●イヤリング：DaTuRa
●ネックレス：DaTuRa　●パンプス：sugar

Item Data



忘れたら死ぬ

秋冬でも紫外線は大敵だからサングラスは必須。RESEXXYのはシンプルな形で合わせやすいしレンズが濃くて◎。



冷蔵庫の中身

実家のお母さんが送ってくれる「大人の健康カルピス」。乳酸菌たっぷりで、お風呂上がりに1本飲むのが最高♥

#ギラつきすぎw #リラックマシールちょーだい



A:CARRYでもらったストーンつきミラー。拡大鏡つきでメイク直しに便利。B:かなちゃんがくれたNARSのシャドーISOLDEは発色が最高♪　C:薄づきで使いやすいマジカルチャームリップグロス イン グロウ。D:もはや何個リピしてるかわからないクリアラスト白肌オークル。E:Delyle NOIRのポーチは愛用しすぎて2代目。型崩れしなくて使いやすい★　F:口周りが乾燥するから、リップを直すついでに極潤ヒアルロン酸の化粧水をメイクの上からオン。G:財布もDelyle NOIR。バッグとオソロでキラキラ✧　H:ずっとiPhone派だったけど最近ディズニーのスケジュール帳を使い始めた。リラックマの食器がもらえるシール、ガチで集めてます！

安心してください！入ってますよ♡

2015年の秋はコレ持って

秋モード♥バッグ

秋深し、隣は何を入れる人ぞ？ということで、お姉さん16人のバッグの中身を大調査♥　秋の最新私服と



キャメルのハットは秋冬の差し色に

Yuuka Obara

小原優花　専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし

私服は意外とパンツ派な杉山です



バーキンの中はないと不安なものが盛りだくさんIN♥

「とにかく荷物が多いから、たくさん入って長く使えるバッグを探してて…このバーキンと運命の出会い♥　見たことないようなピンクとサイズ感がお気に入り。心配性のせいか、特にお仕事のときは荷物が膨大なんです◊」

秋Style♥

お仕事DAYは大人見えするファーベストがお役立ち

肌寒くなるシーズンなので、温度調節がしやすいようにファーベストをサラッとオン。デニム合わせならゴージャスになりすぎない♪

●ファーベスト：GUSHLOW & COLE
●ニット：Regret　●デニム：MOUSSY
●ハット：DEDO C&C　●パンプス：DOLCE&GABBANA

Item Data

冷蔵庫の中身

美容のために、口にする水はすべて水素水。飲み始めてから代謝がアップしました。ミニサイズなら持ち運びもラクラク♪

忘れたら死ぬ

ネットにつないだり、データを見たり、ARROWSのタブレットはミーティングで大活躍！　防水だからお風呂でも使うよ。

#荷物多すぎw #それでも忘れ物が不安

in my BAG♥



A:韓国のお土産でもらった充電器。あのブランドに似てるw　B:スマホはiPhone6。CARRYでデコってもらったケースがお気に入り。C:ポーチはPRADA。去年の誕生日に愛沢えみりちゃんからいただきました♥　D:ダイエットサプリの「CUTE ME」は食前に必ず飲んでます。E:CARRY×デンマン社のエクステ用ブラシはサラサラになる✧　F:CHANELのファンデはお直し用。厚塗りにならずに美肌が復活！　G:スタッズがツボ♥なお財布はPRADA。親友からのバースデープレゼント★　H:つけ直したいから香水は持ち歩きます。今はMiss Diorが大好き。I:キャンディドールのお粉はパール入りでツヤ肌になれる★　J:ドライアイ&車の運転が多いので、目薬はマスト！　K:リップクリームはキャンディドール。保湿効果バツグン。L:CHANELのハンドクリームはヌルつかないから仕事中にも◎。M:キーケースもCHANEL。これ以上ないくらいツボなピンク！　N:シンプルなブラックだからお仕事の場面でもOKな名刺入れ。O:ミント系が苦手なので、ミンティアのフルーツ味を常備！　P:サングラスもCHANEL。大好きなayuも持ってるデザイン♥　Q:大事なサングラスなのでちゃんとケースに入れて持ち運びます！　R:キャンディドールの巨大ミラーがあればいつでもメイク直しはカンペキ★

A:誕生日に友達にもらったPRADAのポーチはサイズが程よい。B:超ハマリ中のぐでたまのキャンディ。見てるだけで癒し♥　C:韓国で買ったアヒルのiPhoneケース。蛍光カラーがツボ★　D:充電器はどこに行くときも必須！　なにげに顔のイラストつき。E:リップはジルスチュアートの。パッケージが女子！って感じで好き♥　F:グロスもジル。よく使うからポーチに入れずにそのままバッグに。G:ハンドクリームもこれまたジル。お花の香りでリラックス♪　H:実は目が悪いんです。ゾフのめがねはコンタクト外したとき用。I:サングラスはPRADA。コロンとした形がかわいい。J:miumiuのキーケースにもぐでたまをくっつけてルンルン♪　K:お仕事関係の社長さんが誕生日にプレゼントしてくれたPRADAの財布♪



秋Style

赤のコートを主役に 質感の違う ブラックを組み合わせ

トレンチコートはマウジーの展示会で一目ぼれ。他に色を入れたくないから、インのコーデは黒で統一！レザーのパンツで男前に。

- コート：MOUSSY
- トップス：DURAS
- パンツ：BALMAIN
- パンプス：Christian Louboutin

Item Data

冷蔵庫の中身

引き続き家なき子なもんで、冷蔵庫といっても人の家の♤ドリンクしか入れてないけど、この2つは定番。

忘れたら死ぬ

タバコは1日に1/2箱くらいのペースが基本。でも海外は吸える場所が少ないからほぼ禁煙状態かな★



秋Style

ロングコートを チェックでハズして ブリティッシュ気分♪

ヒザ下丈が今年っぽいニットワンピにイエローを合わせて華やかさをアップ。同色のチェックストールで地味に見えないように調整★

- アウター：ZARA
- ワンピース：DRWCYS
- ストール：ZARA
- ハット：DRWCYS
- パンプス：JIMMY CHOO

Item Data

冷蔵庫の中身

ただいま絶賛ダイエット中につき、コンビニのスムージーや野菜ジュースを常備★ 栄養たっぷりでお肌にもGOOD!

忘れたら死ぬ

DRWCYSのサングラスはすっぴん隠しの必需品。家に子供がいるし、風邪を引きたくないからマスクも忘れない★

Sayaka Araki

荒木さやか 専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし

バーキンの中は海外トラベラー仕立て 移動の必需品だらけ

「5年前くらいに買ったバーキンの35cmは、キレイめもカジュアルもOKなシンプル感が好き。ガシガシ荷物を入れるからくたっとしてきたけど、それが逆にいい味だよね。持ち物の整理とかしないから、中はいつもカオス！」

#海外かぶれグッズ多数 #誰か肩もんで

in my BAG



A:外で充電がなくなって、ビックカメラに駆け込んでゲット。B:Marshallのイヤホンは低音がよく響いて◎。C:iPhoneカバーはハワイで買ったALEXIA STAMの。D:ポケットティッシュは保湿系が好き。E:キーケースはバレンシアガ。F:ジミーチュウのポーチにメイク道具をイン。G:キシリトールガム。H:ビタミンも摂取できる電子タバコ、VITA STIK。I:黒のサインペン。なぜ…。J:ミラー仕立てがクールなディオールオムのサングラス。K:スペインで買ったオレオは朝の糖分補給用。L:肩こり用のラクール。飛行機は肩がこる！　M:どこでもお口スッキリできるリステリン。N:クロエのデオドラントスプレーは成田の免税店で。O:クロムハーツの財布。

Sayo Hayakawa

早川沙世 専属モデル（32歳／東京都）独身・息子1人

バーキンの中はハイブランド ×ピンクでハデかわに♥

「大人っぽいグレーに惹かれて2年前くらいに買ったバーキンの30cm。シンプルでどんな場面でも使えるし、秋冬コーデに相性いいよね。もともと荷物は少ない方だからサイズは十分。子供が一緒の日はママバッグ持って大荷物だけどね★」

#iPhone2台 #気づいたらピンクが多い

in my BAG



A&B:iPhoneは仕事用と友達用の2台持ち。C:財布はエルメスのベアン。ヴィヴィッドなピンクとベルトの配色が珍しくてゲット。D:ダイヤモンドラッシュの下つけま「クールeye」。E&F:髪が長いからちょっとしたときに使えるヘアゴムはマスト。ココマークがかわいい♥ G:CHANELのポーチは予備のアクセ入れ。H:クラランスのストレッチマーク ボディクリーム。妊娠線用クリームだけど普通に保湿用として使ってる★　I:香水はジョーマローン ロンドンのイングリッシュ ペアー&フリージア。爽やかな香りで男女ウケ◎。J&K:フリスクはエチケットとして食事後や移動中に。ミント強めの方が好き。L:コスメポーチはヴィトン。ハデかわいい花柄が沙世っぽい♥



秋 Style

結婚記念日のデートは刺激的なワンピで高めな女になりきる♥

ウエストが大胆にカットされてお色気ムンムン♥なレザーワンピは、カーキで落ち着かせてアラサー仕様に。クラッチとパンプスはシルバーで統一★

- アウター：神戸レタス
- ワンピース：Forever21
- パンプス：神戸レタス

Item Data



冷蔵庫の中身

コンビニで買えるし、低カロなさけるチーズはおつまみにぴったり😸 少しずつ裂いて食べるから少量でも満足感♥



忘れたら死ぬ

スマホ充電器は、コンセントに差すタイプだと野外で困るからバッテリー式が便利。通販サイトのDHOLICのもの。

NOアクセで盛りすぎないのも作戦

Meri

MERIさん 主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都） 既婚・子供なし

SHOPLISTの中はほぼコスメで大人のデート仕様♥

「メタリック感が今年っぽいクラッチは通販のSHOPLISTで。トレンドのアイテムはプチプラで買うのが賢いっしょ♪　容量は少なめだから、財布はミニサイズにチェンジ&荷物も少数精鋭にしぼって必要なアイテムだけを収納！」

#コスメはそのままイン #財布は入れ替える

in my BAG



A:クロレッツのミントタブは大粒で味が長持ち♪　B:エレガンスのラ プードル オートニュアンスでメイク直しすると顔色アップ。C:ギラッギラなiPhoneケースはSTARRYというスマホケースショップで通販。D:目薬はアイルックCL。カラコンユーザーは目薬必須！　E:アトマイザーの中身はラルチザンの香水。官能の香り♥　F:今日のコーデに合わせた口紅。深いボルドーのM·A·Cのシン。G:クラッチの日はMCMのミニ財布にお金とカードを詰め替え。H:つけま用のピンセットはズレたときのために★　I:愛用のつけまノリはアイラッシュフィクサー。強力にくっつく！　J:スライド式で携帯に便利なリップブラシ。濃い色のリップはブラシで塗ります。K:ケイトのアイライナーは極細でお直しに最適。



秋 Style

デニムをカーキで辛口に味つけてけいこ流大人カジュアル

普段はパンツばかりだから、たまのお出かけはスカートで。ペタンコブーツでたくさん歩けるから、京都に紅葉を見に行きたいな♥

- ジャケット：Not FM
- トップス：EMODA
- スカート：MOUSSY
- ニット帽：fifth
- だてメガネ：LUPIS
- ブーツ：Color

Item Data



冷蔵庫の中身

美容にいい豆乳は私も子供も大好き♥　カフェオレにしたりスープにしたり色々使えるし、そのまま飲んでも◎。



忘れたら死ぬ

1日3回くらいブログの更新をするし、ネットも見るし、やっぱりiPhone!　香水瓶型のケースはネットの通販で。

買い物はもっぱらネット通販

Keiko

けいこ 専属モデル（31歳／滋賀県） 既婚・息子1人・娘2人

LUELUの中は見た目重視なキティとピンクとアナスイと♥

「ネットショップのLUELUで買ったトートは、スタッズつきでキレイめにもカジュアルにも持てる便利なデザイン。ママグッズは別のトートに入れるので、自分の荷物は本当に少なめ。キティちゃんグッズを眺めて癒されてます（笑）」

#やっぱりキティ #ピンクは永遠にLOVE♥

in my BAG



A:お世話になった方からいただいたお財布。メタリックピンクが好み😸 B:サンリオショップで買ったキティミラー。ミラーは立てかけられるかが重要。C:ネットの「LUPIS」というショップで。¥300くらいで激安なの！　D:パッケージがキュートなアナスイのパウダーファンデーション。E:口紅もアナスイ。最近はリップスティックの300を愛用♪　F:アナスイのグロス。クリーミーで塗りやすいし香りもイイ。G:ミラーとセットで買ったポーチは、お直しコスメをイン。容量もたっぷり♪

Saki Kagami

加賀美早紀 専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし

#財布なくした（泣） #荷物は最低限

in my BAG♥



A:iPhoneに付属してたイヤホン。移動中はもっぱらお笑い芸人のラジオ聞いてるw オールナイトニッポンとか。 B:携帯にカバーはつけない派。インスタやるかラジオ聞いてる★ C:お直し用のシャネルのファンデは白いケースがかわいい♥ D:DaTuRaのサングラスは形がドンピシャ 1コ目は海に落としてなくしたので2コ目。E:ドンキで買った鏡はとにかくデカイ（笑）。F:マイケルコースのブレスレットはコーデが物足りないときに。G:ポーチはCHANEL。小さめサイズが私にはぴったり。H:腕時計もマイケルコース。時間はスマホじゃなくて時計で見る派。I&J:イヴ・サンローランの口紅がお気に入り。色違いで持ってる♥ K:カギについてるクマはベンツのノベルティ。

バーキンの中は余計なものゼロで軽量シンプルisBEST♥

「エルメスのバーキンは見た目小さいけど、形がスクエアだから意外とたくさん入る！ 普段のコーデがシンプルなので差し色になるようなピンクはとっても重宝してる★ ちなみに最近、財布落としまして…新しいの物色中です（涙）」



秋 Style♥

パンプスを主役に究極シンプルにまとめたリラックスコーデ♥

秋でも冬でもシンプルカジュアルが一番★ デニムでビジューつきのパンプスを引き立てて、夏っぽくならないようにブラックのハットをプラス！

- ニット：GYDA
- デニム：RODEO CROWNS
- ハット：rienda
- 腕時計：CHANEL
- パンプス：cenerentola

Item Data



忘れたら死ぬ

この充電器、ケーブルがめっちゃ長いの！ どんなに遠いコンセントでもキャッチできるから充電に便利♥



冷蔵庫の中身

水とかお茶とか、味がないドリンクは苦手でジュースが好き。二日酔いで死んでる朝も、DAKARAがあれば復活できる

サンローランの中はピンクと美容グッズで埋まってる♥



「サンローランのバッグはかなえちゃんと美咲ちゃんとオソロ♪ 小さく見えて意外といっぱい入るし、大好きなピンクだから持つだけでテンションアップ♥ コロコロやサプリを持ち歩いて、いつでも美容を意識してるんだ」

秋 Style♥

甘めな白ワンピと組み合わせればカーキもレディに進化♥

テーマは女子会コーデ。白ワンピを着たかったから、小物で秋色をトッピングしてしっとりさせたよ。バッグが良い感じの差し色に♥

- ジャケット：ROYAL PARTY
- ワンピース：Sneep Dip
- ハット：INGNI
- ネックレス：Cartier
- サンダル：Forever21

Item Data



冷蔵庫の中身

しょうがは体を温める効果があるから、なるべくお料理に使ってる。秋冬は特に、体の中から温めて冷え防止！



忘れたら死ぬ

空港で買ったジバンシィのメイクパレットは、ベースからリップまでコレ1つでメイクが完成するスグレモノ！

Saki Mayukawa

真優川 咲さん ヨガインストラクター（29歳／東京都）独身・子供なし

#美容命♥ #ヒマがあればコロコロ

in my BAG♥



A:グミサプリでおいしく栄養補給♥ 鉄分不足は女性の大敵！ B:こう見えてヘアブラシ。頭皮を刺激してスカルプケア★ C:気分転換&エチケットにフリスク。甘めの味が好き♥ D:ALTROSEのポーチはフタがパカッと開いて中身が取り出しやすい。E:脂や炭水化物など不要なものを体外に排出してくれるサプリ。F:100均のアトマイザーには、自分でブレンドした香水を入れてます。G:リファの顔用コロコロ。メイクの上からやって毛穴を引きしめ♪ H:ヴィトンの財布はミニサイズ。バッグにつなげてなくさないように気をつけてる。I:手帳型のスマホケースは109で。画面が傷つかなくて◎。

シャネルの中は少数精鋭でもお守りは欠かせない♥



モノトーンで大人の女を意識♥

「クラシカル感がツボなボーイシャネルのショルダーは約1年半前に購入。あまり容量がないから財布が場所を取りすぎて、荷物が入らないのが悩みだったんだけど、小バッグの日はみんな財布をミニサイズに入れ替えてると知って衝撃…!」

Rie Aoki

青木りえさん 広島の看護学生(30歳/広島県) 独身・子供なし

#財布がデカイ #お守り2コ持ち♥

in my BAG♥



A:メインはiPhoneだけど予備で持ってるディズニースマホ。B:三輪明神のお守りは願いが叶うらしくて手放せない! C:出雲大社のえんむすび守りはなんとなく持ち歩いてる。D:メイク直しや食事するときに便利なリボンピン。E:メイクさんが使ってるだけあってNARSのシャドーは発色がイイ! F:ジルスチュアートのシャドーパレットは完全に見た目買い。G:頭痛持ちだから、痛み止めのロキソニンがないと不安! H:綿棒は目の下のヨレをオフするのに便利。1本ずつ包装で清潔✧ I:オバジのリップエッセンスは唇のエイジングケアができる♥ J:コスメポーチが入らないから直入れ。M・A・Cの口紅は秋っぽいレッド。H:財布はエルメスのケリー。色が可愛くて気に入ってる♪

Item Data

冷蔵庫の中身

疲れにも肌荒れにも効くチョコラBBはコンビニでつい買っちゃう。飲みやすいし、翌日の肌が違うんだよね★

忘れたら死ぬ

まゆげが消えやすいからスージーN.Y.のアイブロウパウダーはマスト。使いやすいブラウンで太眉をメイク✧

秋Style♥

ガーリーを卒業! ブラック×カーキで大人ミリタリーに

ずっとガーリー派だったんだけど、最近好きなのはこんなクール系カジュアル。ブーツは形にホレてベージュも買っちゃいました♪

●ジャケット:MOUSSY
●ニット:Lily Brown
●デニム:GYDA ●ブーツ:DURAS

マークジェイコブスの中は出産準備グッズで幸せまみれ♥



「ボーダー柄のバッグって珍しいからコーデのアクセントになるし、服が地味色になる秋冬にぴったり★ マークのトートはレザーが柔らかくて出し入れラクラク。使い勝手最高だよ。最近は検診とかで荷物が多いから助かってます」

黒と合わせればピンクも大人♥

秋Style♥

ママになってもおしゃれ魂は消えず! ピンクでガーリーに♥

今季は落ち着きカラーが人気だからこそ、あえてのピンクで自分らしく♥ ブーツ×ミニワンピで女性らしさをしっかり強化★

●ジャケット:Re:EDIT
●ワンピース:ROYAL PARTY
●ブーツ:ESPERANZA

Yu-ka Mizuno

水野祐香さん ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー(35歳/東京都)既婚・妊娠7カ月

#母子手帳デビュー♥ #デジカメは高性能

in my BAG♥



A:オリンパスのデジタル一眼レフはブログの撮影用! B&C:Nature Madeのサプリで母体に必要な栄養素を補給。葉酸と鉄を飲んでるよ。D:deux luxのお財布はカードポケットが豊富で使いやすい スタッズがびっしりついた見た目もかわいい★ E:MERIとお揃いのキラキラiPhoneケースはネット通販のSTARRYで。F:母子手帳♥ 現在妊娠7カ月で順調に育ってます♪ G:コスメポーチは雑誌のふろくだけど丈夫で長持ち♪ ヴィヴィッドピンクもツボ。H:折りたためるエコバッグ。フランスの人気スーパー「モノプリ」のもの。I:ベイビーのエコー写真を入れてるアルバム。いつか本人に見せるためにも、記録は大事! J:宇宙百貨のティッシュケースはリップデザインにキュン♥ K:梨花さんの出産本「Rinka's Only Days」でイメトレ!

Item Data



冷蔵庫の中身

ノンカフェインの午後ティーを発見してリピ買い中。妊婦でも安心して飲めるし、ミルクティーで気分ほっこり✧



忘れたら死ぬ

右から、水天宮、宮崎県の青島神社、浅草の安産守り。お守りは人からいただくことも多くて、本当にありがたい♥

Ayaka Furuhashi

古橋綾香さん　歯科医療事務育休中
(32歳／東京都) 既婚・息子1人

GUCCIの中はキャラもの&息子のためのグッズが満載♥

「つい先月プレゼントでいただいたGUCCIは収納力たっぷりでとにかく軽い！　雨にも強くて、息子が汚してもサッと拭けちゃうのがうれしい✧　トートながらきちんと感もあるから普段使いもガンガンするつもりです♥」

#小物はポーチで小分け #おやつはチョコ

in my BAG♥



A:CHANELのお財布はボルドー×エナメルが秋っぽい♥　B:ママなのでタオルは必須！　必ず2〜3枚は持ってます。C&D:カギが多くて、キーケースは2コ持ち。どちらもヴィトンでもうずっと使ってる。ゆるかわな枝豆のストラップつき♥　E:赤ちゃんグッズ用のポーチ。ベビー用お菓子やおむつをイン。F&G:自分用のちょい食べおやつ。コンビニで買える小袋なら持ち歩きやすい★　H:ピンクのミンティアは今一番のお気に入り♪　辛くなくておいしい！　I:空気が乾燥してきたからベビーローションで親子ともども保湿♥　J:よく遊びに行くGENIUS TOKYOのミラー。かさばらなくて◎。K:コスメポーチはノーブランドだけど柄がかわいくて周りにも好評！



パンプスで差し色を取り入れ！

秋Style♥

仲良しママ友とのランチ会にはキレイめカジュアルで♥

息子を追って走りまわっても暑くならないよう、コートの下はノースリ。ほっこりタートルにデニムを合わせてラフだけど上品に。

- コート：SPIRAL GIRL
- ニット：ZARA
- デニム：SLY
- パンプス：ESPERANZA
- 腕時計：CHANEL

Item Data

忘れたら死ぬ



おむつ&お尻ふきはデカポーチに入れてバッグに。なるべくかさばらないように小分けにするなど工夫してるよ

冷蔵庫の中身



クレ・ド・ポーの化粧水を冷蔵庫で冷え冷えに★　化粧水は1年中冷やして、毛穴をキュキュッと引きしめ！

Manaka

まなかさん　北新地バニラ勤務&美容会社社長
(29歳／大阪府) 独身・子供なし



秋Style♥

流行のワイドパンツでゆったり白ニットを都会的にアレンジ

膨張しそうなワイドパンツも、プリーツ入りなら縦ライン強調でスラッと見える。すそがフレアになったニットとも相性いいよね♥

- ニット：GALLARDA GALANTE
- パンツ：Narcissus
- ブーツ：R&E

高めヒールでスタイルアップ！

Item Data

忘れたら死ぬ



リップの皮むけは絶対NG！　ユリアージュのリップは成分が安心だし、潤いが長時間キープ。外出の必需品。

冷蔵庫の中身



R-1ドリンクを1日1本飲むようになってから風邪を引かなくなった！　健康のために腸内環境って大事なんだと実感。

クラッチの中は休日まったりアイテムが充実♥

「フリンジが今年っぽいクラッチは大阪で購入。今年っぽいから持つだけでおしゃれに見えてお気に入り。お仕事DAYはもっと荷物が多めだけど、休みの日は身軽。これくらいの荷物でカフェに行ってまったりすることが多いかな」

#芥川賞気になる #婚活リップw

A:キシリッシュのフルーツガムはリフレッシュしたいときに。B:コスメデコルテAQ MWのお粉。保湿力があって秋冬は手放せない！　C:YSLのルージュ ピュールクチュール ヴェルニ プランパーは上品なツヤ。D:エスティローダーの通称"婚活リップ"買ってみたw　落ち着いた色でおしゃれ★　E:手帳はレザー。使い続けていい味出したい♥　F:又吉の「火花」。まだ読み切ってないけど、思わず購入。G:iPhoneケース、買い替えようと思ってこのままに…。H:財布は小さめのエルメス。クラッチバッグに合うサイズ。

in my BAG♥



Midori Yamazaki

山﨑みどりさん 時計デザイナー
（32歳／東京都）独身・子供なし



Item Data



冷蔵庫の中身

HACCIのハニーコラーゲンドリンクは1本飲むと翌日ツヤ肌。



忘れたら死ぬ

香りも使い心地も大好きなジルスチュアートのハンドクリーム。

秋Style

ハイウエスト×ロングジャケットで脚長効果も最上級！

デニムと白アウターでこなれカジュアルに。ハットで季節感を入れつつ、ブーティとバッグの赤を合わせて全体の統一感をアップ！

- コート：ZARA
- トップス：Snidel
- デニム：EMODA
- ハット：Ron Herman
- ブーティ：CHINESE LAUNDRY

FURLAの中はコスメもお財布もスリム化♥

「夏に買ったFURLAのポシェットは深みのある赤に一目ぼれ。コーデがダークカラーになる秋冬、差し色に活躍してくれそう。ミニサイズだけど、基本的に荷物は最低限しか持たないからこのサイズでも困りません。どうしてものときはサブバでカバー★」

#スタバカードが神 #財布はミニ化



A:フリスクは食事後や打ち合わせ前の習慣。B:目薬はバイシンが一番。充血がスッととれて涼しい目元になれます。C:グロスは発色重視でM·A·Cをチョイス。青味ピンクが最近の気分★　D:香水はビンごと持つと重いからアトマイザーに移し替え。いまはクロエを愛用中♥　E:ブランド名は忘れちゃったけど、黒のサングラスは一年中使います。F&G:ファンの方にいただいて以来、スタバカードが手放せない★　H:毛穴パテ職人のBBパウダーはプチプラなのに優秀。I:NARSの口紅は色持ちも発色も最高。J:バレンシアガの小銭入れをお財布に。クレジットカードがあれば現金もそんなにいりません。

#なにげにキティ好き #ウコンも必須w



A:ノベルティーでもらったフランクミュラーのハンカチ。B:YSLのグロスは潤い力がすごい！　メイクしながら乾燥もガード✧　C:口紅もYSL。発色がよくて色落ちしないので、デートにも◎♥　D:ローズミックスミントのフリスク。パッケージがキュート。E:二日酔い対策のウコン。お酒を飲む機会が多いので常備！　F:マイティアCLで目の乾きをケア。刺激は少ないのが好き。G:サンプルでもらったPRADAの香水。このサイズが使いやすい！　H:ミラーはCHANEL。小さめサイズでミニバッグにも入れやすい。I:ジバンシィのアイライナーはお直し用。なめらかで使いやすい。J:スマホケースはキティ。　このBIGサイズが愛らしい♥

シャネルの中は女子力上げるものだけセレクトしてる♥

「ピンクとCHANELが大好きだからこのバッグを持ってるだけで最高にハッピー♥　お財布機能がついてて、お財布を持たなくてもOKなのもうれしい♪　容量は少なめだけど、お直しコスメと携帯が入れば十分なんです」

Riri

RIRIさん ダンサー（26歳／東京都）
独身・子供なし



Item Data



冷蔵庫の中身

飲みやすいしエビアンをストック。家での飲み物は基本、水です！



忘れたら死ぬ

ディオールのリップマキシマイザーを塗ると縦ジワが消えます♥

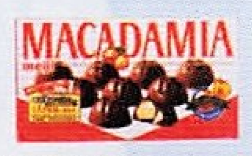
秋Style

CHANEL小物を散りばめて甘めセットアップをイイ女風に

ピンクのセットアップで女の子らしく♥ ブーツやファーなど高めな小物を使って幼く見えないように全身のバランスを取りました★

- トップス：Lily Brown
- スカート：Lily Brown
- ファーマフラー：BLACK BY MOUSSY
- ブーツ：CHANEL

Item Data



冷蔵庫の中身

食べたいときにマカダミアチョコがないと不安になる（笑）！



忘れたら死ぬ

Vivianのカラコンは予備も持ってたいから、バッグに1つはイン。



秋Style

タイトラインのワンピをデニムで着崩して高めな女に

全身白コーデにデニムを投入してワイルド感をアップ。ワンピはボディラインをキレイに見せてくれて、ちょいひざ下丈が今っぽい★

- ライダース：Import
- ワンピース：DURAS
- サングラス：FENDI
- ネックレス：Cartier
- パンプス：EmiriaWiz

Misaki

美咲さん Vivianカラコンアドバイザー
（31歳／東京都）独身・子供なし

サンローランの中はお肌を守るグッズがいっぱい♥

「サンローランのボストンは先月買ったばかり。青と迷ったけど、秋冬に使いやすそうなのは白かなって決断。体が小さいから大きいバッグを持つとバランスが悪くて、これくらいのサイズがベストなんだよね。荷物も少ない方だから収納力も問題ないよ♥」

#美顔器もイン #コスメはそのまま入れる



A:M·A·C ミネラライズ リッチ リップスティックのビーファビュラス。B:YSL ベイビードール キッス&ブラッシュはチークにもリップにも使える。C&D:グロスは2本ともYSL。自然なベージュピンクで保湿効果もアリ。ぷっくりしたボリューム感も優秀♪　E:ミシャのエアクッションファンデはしっとりして乾燥しらず。F:フェイスパウダーもミシャ。薄づきなのにカバー力も高め。G:コラピアの美顔器はメイクの上からもできて、カフェで使ったりも（笑）。H:パッケージがかわいいジルスチュアートのお粉。ツヤ肌になれる★　I:乾燥対策のボディクリームはESCADA。見た目も香りもお気に入り。J:香水もESCADAのエスペシャリー。ローズの香りでセクシー♥　K:レンズが濃くて紫外線をしっかりガードできるFENDIのサングラス。L:ジミーチュウの財布はシンプルな色と控えめなスタッズが◎。

スリムの
秘密は
酵素にあり!

莉菜のジューシーボディの秘密を大公開!!

Juicy Slim Body Life♥

女性らしいのにスリムなボディ＆ツヤ肌をキープしている莉菜♥
何か秘密があるに違いない…と張り込んでたら、
Juicy Slim Body と書かれたボトルを大事そうに運ぶ莉菜を発見!!
詰め込みすぎてトランクから酵素が飛び出た瞬間をパパラッチ♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Emiko Matsumae **STYLING**_Kaori Nara
EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira **THANKS**_EASE

ただ痩せるなんて言語道断！ 女性らしいジューシーさをキープしながら気になるところをスリムにするのが莉菜流!! この酵素ドリンクを飲んでキレイになったことは秘密だけどね♥ やばっ、詰め込みすぎて飛び出た～（T_T）



飲むだけでボン・キュッ・ボン 自分史上、最高ボディの誕生♥

桜井莉菜
専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし

（莉菜）ファンシーツイードトップス ¥9,800、ファンシーツイードショートパンツ ¥7,900／ともに ROYAL PARTY　サテンビジューヒールパンプス ¥9,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　サングラス／スタイリスト私物（左ページコルセット）ピンクコルセット ¥36,250、ブラックパニエ ¥3,600／Corrida Corset



Juicy Slim Bodyは1本でこんなにお得!

148種類の自然の恵みを配合

食べ物だけでは摂りきれない野草・野菜・果物を
148種類配合。新陳代謝が上がって疲れにくい身体に!

100ml＝約76kcalと低カロリー

高カロリーのイメージがある酵素。この Juicy Slim Body
なら市販の酵素ドリンクの約半分のカロリーで安心!

飲みやすく飽きずに続けられる

アセロラ風の味はウェルカムドリンクや食後のお口直しにも
ぴったり。アイスティーやミルク割りも合うよ!

お財布にもうれしいプチプライス

お高いイメージの酵素だけど Juicy Slim Body なら1本
4,750円とプチプラ♪　まとめ買いならさらにお得!

姉読者が実践してる飲み方♥

大阪ミナミ clubDUO勤務(26歳/大阪府)
独身・子供なし
水嶋えりかさん



ウェルカムドリンクで
できる女を演出♥

家で女子会をするなら酵素を水で割って
ウェルカムドリンクに♪

clubシークレットガーデン
西中島店勤務(30歳/大阪府)
独身・子供なし
桜木れいなさん



撮影の合間にコクッ♪
体形維持の必需品です

撮影の休憩中に酵素×炭酸水で一息。
キレイになったって褒められた♥

莉菜のおすすめの飲み方♥



お休みの日はアイスティーで
割って優雅に♥

お家でのんびりする日はアイスティーで
割って心も身体も癒される♥



朝は牛乳で割って
美肌効果をさらにUP!

朝は酵素×牛乳がベスト!美肌効果が
上がるしお通じにもいいよ★

♥♥♥ ジューシースリムモデル大募集 ♥♥♥



※コルセットは
イメージです

ジューシースリムボディを飲んで、あなたも姉 ageha に
モデルとして出演しませんか?　右のハガキからジュー
シースリムボディを購入すると、かわいいコルセットを着
て姉 ageha3 月号のジューシースリムボディ企画のメイン
モデルに応募できるシートが送られてきます。応募シート
に、現体重と写真、ジューシースリムを飲んで痩せた体重
と写真、その他応募事項を書いてポストへ投函♪

◆応募は購入者のみとなります。◆体重を偽る、画像を加工するなど虚偽の申告が
あった場合は応募資格がなくなります。◆合格者のみ編集部から連絡いたします。

【お問い合わせ】

Juicy Slim Body　検索

0120-448-777



出演できる
モデルは若干名!
応募〆切りは
12月20日必着

ヘアもネイルもデコも、全てのかわいいがそこにはある♥

秋冬のトータルファッションもおまかせ！

Hair & Nail SALON ／ CARRY キャリー

オシャレに敏感なアラサー女子は秋冬のヘア＆ネイルだって抜かりなし！　夏にハジけた分、秋は落ち着きモードにイメチェン♪　シックでクールなトレンドヘア＆ネイルが手に入るのはやっぱりCARRYだけ♥

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS)　**HAIR**_CARRY　**MAKE**_Saki Araki (Addict Case)　**STYLING**_Kaori Nara　**EDIT&TEXT**_Tomomi Okudaira　※全て税込表記となります。



専属モデル(32歳／東京都) 独身・子供なし 桜井莉菜

ブロークンTシャツ¥5,500、チョーカー¥2,500／すべてGHOST of HARLEM　イヤリング／モデル私物

グラデマジックが心を奪う
一目惚れ必至のカラーウェーブ





莉菜はGREENグラデのウェーブヘアで大人なやんちゃ感を！

[Hair data]
ブリーチをしてハニーベージュをON。ストレートエクステをつけ、毛先をグリーンエンヴィーカラーのグラデーションに。グリーンエクステを根元にプラス。ブリーチ＋カラー＋トリートメント＋ストレートエクステ＋エクステカラー￥33,240

莉菜のCARRY HISTORY

マジのスーパーロング



腰下までのスーパーロングもCARRYさんなら叶えてくれる♪ 大好きな小柳さんと♥

夏は派手かわピンクに♥



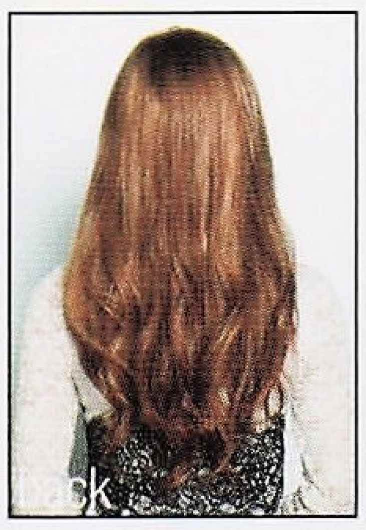
この夏はピンクグラデに挑戦♪　姉の誌面には出てないけどすごく気に入ってたよ！

ウェーブエクステ最高！



水で濡らしてムースをつけるだけで素敵にセットできるCARRYのウェーブエクステにハマリ中♥

Hair： この秋はカラーを取り入れたポイントエクステや大人の魅力が増すモカ系ブラウンがおすすめ。クールにシックがトレンドです♥





優花はモカBROWNにゆるふわカールをなびかせレディライクに！

[Hair data]
ベースカラーはモカブラウン。肩から下のヘアは同じ色のエクステをON。上品なくすみ感が大人の魅力を引き出してくれるから、落ち着きたいお姉さんにおすすめ♪
カラー＋エクステ＋トリートメント￥24,300

優花のCARRY HISTORY

大好きなブロンドカラー



うすーくピンクが入ったストロベリーブロンド。ナノスチーマートリートメントで保湿も♥

シールエクステにチェンジ



シールエクステにして病みつきに♥　CARRYさんは色も豊富だからどの色にするか毎回迷う(笑)。

ayuを意識したロング



黄色味をおさえたミルクティベージュ。ショートボブからエクステをつけてイメチェン♥



袖レースワンピース¥9,800、ストーン×パールネックレス¥1,900、しずくパール×ビーズピアス¥2,900／すべてDURAS

専属モデル(25歳／東京都) 独身・子供なし 小原優花

ウルツヤの落ち着きブラウンで
大人の色香をまき散らす♥

莉菜のおすすめはキュートもクールも楽しめる甘辛ネイル♥



レース柄で高級感UP♪

パールとストーンをあしらった
レース柄ネイル　スカルプ￥13,820



クリア × ベルベット♥

人気のベルベットとクリア＆ボルドーで
トレンド満載　GEL ￥8,620



コーデに合うツイード

千鳥柄にツイードを3Dで表現♪
女子度も UP!　スカルプアート￥13,820



深海の漆黒きらめき

黒ベースにシャイニーなきらめきを
加えた大人ネイル　GEL ￥8,620



できる女の甘辛 MIX

花柄 × ピンクに黒フチ × ホワイトネイルで
絶妙な甘辛♪　GEL ￥8,620



ピンククロコが旬♥

ピンクベースのクロコ柄でオシャレを
ワンランク UP　GEL ￥8,620



[Nail data] 莉菜プロデュースのパンプスと同じデザインネイル。全体にパールを施しストーンとお花でプリンセス度 UP♥　スカルプ￥26,780／池袋店＆渋谷店

Nail： 人気のボルドー系やフェルト風のベルベットネイルなどバリエーション豊富♥　自分好みのネイルに出会えること間違いなし♪

[Nail data] グレーのベルベットにツイード調の柄を ON。ホワイトベースにパールを散らしたネイルと合わせて女っぷりをさらに上げて♥ GEL ￥10,580／池袋店＆渋谷店



優花のおすすめはトレンドを意識した素材＆柄ネイル♥



ツイード柄×上品パール

クリア × ブルーはパールのボリュームを
増やし秋仕様♪　GEL ￥8,620



キュートなフェルト感

ポイントにベルベットを効かせたキュート
ネイルで激モテ　GEL ￥8,620



大理石ネイルの魔法

落ち着いて見えるベージュも大理石ネイル＆
デコで華やかに♥　GEL ￥8,620



ネイルもボヘミアン

秋冬の本命ダークオレンジ♥　最旬の
ボヘミアン柄が◎　GEL ￥8,620



絶妙なゴールド使い

透け感のあるボルドーにゴールドで
上質なきらめきを♥　GEL ￥8,620



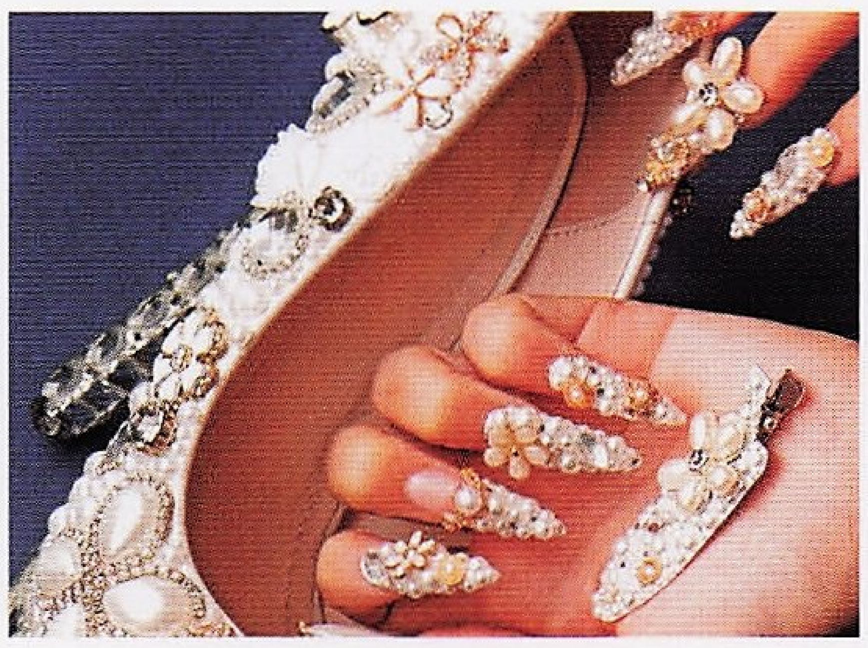
人気の赤×シースルー

ボルドー系の赤とシースルーは装いに
華やかさを与えます　GEL ￥8,620



キラキラを散りばめた iPhone ケース★

優花デザインの手帳型 iPhone ケースはストーン満載♥　イニシャルもポイント♪　手帳型￥32,180、iPhone ケース￥21,380



パール＆ストーン＆花モチーフのプリンセス

莉菜プロデュースのパンプスと同デザインのデコピン＆ネイル。合わせると可愛さ UP♥　デコピン￥2,700、莉菜オソロネイル￥26,780

Deco：
持ち物だってかわいくなくちゃ意味がない！　そんなお姉さんにおすすめなのがデコアイテム。莉菜＆優花モデルのデコも♥





◆ ◆ ◆

この秋は落ち着きカラーが来る♥

新作とれたてハイブランドをお安く！

姉agehaブランドモール

本格的な冬がやってくる前にgetしたいハイブランドの新作アイテム♪ 2015A/Wコレクションで注目の落ち着きカラーを中心に厳選してお届けします！ いいものを身につけることで自分を高めたい✧

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR_Yuko Nozaki
EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno



カジュアルなのに品がある！ バレンシアガのネイビーカバス♥

Vivianカラコンアドバイザー（31歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

TORY BURCH

◆ ◆ ◆

トリーバーチの魅力はなんといっても手頃なお値段とデザイン性の高さ♥ 秋らしくチェックに身を包んだバッグとウォレットでスタイリッシュに！



<2WAYトートバッグ>¥32,800 <ウォレット>¥26,800 ともにTORY BURCH／姉agehaブランドモール

BALENCIAGA

◆ ◆ ◆



爆発的に大ヒットしているバレンシアガのネイビーカバスはおしゃれなファッショニスタがこぞって持ってる😊 定番のブラックは2サイズあるよ✧

モデル着用<ブラック>ネイビーカバスSトートバッグ¥88,000<カーキ>ネイビーカバスXSトートバッグ¥79,800 物撮り<ブラック>ネイビーカバスXSトートバッグ¥79,800 すべてBALENCIAGA／姉agehaブランドモール

Bag

コーディネートの最終仕上げはハイブランドのバッグで決まり♥ イイ女への自信と存在感を与えるパートナーを手に入れて大人の貫録を身につける。

JIMMY CHOO

◆ ◆ ◆

オンにもオフにも使いやすいと人気のジミーチュウ★ ミニマムなショルダーバッグは使い勝手もよくて、しっかりと存在感をアピールする！

<右>カーフスキンショルダーバッグ¥118,000<左>2WAYショルダーバッグ¥98,000 ともにJIMMY CHOO／姉agehaブランドモール



FURLA

◆ ◆ ◆

フルラからオススメしたいのはパイパーブガッティ型バッグ。上質なレザーがエレガントなバッグはショルダーにもハンドバッグにもなる2WAYタイプ♪



各¥39,800 ともにFURLA／姉agehaブランドモール

Wallet

毎日使うものだからこそ、手にするたびに
満たされるようなハイブランドのウォレットが
欲しい♥　そんなお姉さんの願望に応える
2015A/Wの新作ウォレットを集めました



しなやかな手触りと
上品カラーにヒトメボレ♥

TORY BURCH

ニューヨーク生まれのトリーバーチは手の届く
ラグジュアリーブランドとして大人気♥
ブリテンコレクションのロングウォレット
は使いやすさに定評あり!

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
水野祐香さん(35歳／東京都) 既婚・妊娠7カ月

各¥26,800 ともにTORY BURCH／姉agehaブランドモール



＜ブラックロゴ＞¥73,800＜ゴールドロゴ＞¥71,800／ともにSAINT LAURENT PARIS／姉agehaブランドモール

SAINT LAURENT PARIS

エレガントな一流ブランドとして
名高いサンローラン✧。モノグラムラウンドジ
ップウォレットはスタイリッシュな艶ブラック
でかっこよさ倍増!



主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー
MERIさん(35歳／東京都) 既婚・子供なし

＜キーケース＞¥22,800＜ALLレオパード＞¥42,800＜リボン＞¥46,800 すべてFERRAGAMO／姉agehaブランドモール

FERRAGAMO

ALLレオパードでワイルドなガンチーニ金具のウォレット&キーケースと
レオパードリボン×キルティングな甘辛ウォレット、
どちらもクールで大人っぽい♪

バッグの中身を盛り上げる
出し抜きレオパード✧

SAINT LAURENT PARIS

イヴサンローランのYSLロゴをあしらったゴールドアクセサリーは
飽きのこないデザイン✧。女心をくすぐる
ラグジュアリーアクセで気分を高めて…♥



＜ブレスレット＞¥29,800＜太リング＞¥29,800＜細リング＞¥29,800すべてSAINT LAURENT PARIS／姉agehaブランドモール

さりげなくスイングして
主張するセクシーな手元に♥

Accessary

オシャレだなと思う人はアクセサリー使いが上手!
ブランドロゴ入りのゴールドアクセはお姉さんの肌を
ドラマティックかつゴージャスに
盛り上げる魅惑のアクセサリー✧

まで も 女を忘れたくないお姉さんへ!!
アラサー流のオシャレを紹介❤

プチプラ着回し塾

第3回
PICK UP BRAND
DHOLIC
ディーホリック

#1 ロングカーデ

きれいめなホワイトコーデをカーデと小物でデイリーに仕上げ♪



主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー
(35歳／東京都) 既婚・子供なし
MERIさん

「白多めだから脱・子供」。トップス（スカートとセット）¥4,580、パンツ¥5,280／ともにDHOLIC GUのニット帽、100均のダテめがね、神戸レタスのパンプス／すべてモデル私物

着回しアイテム



¥4,560

羽織るだけで即、流行の縦長シルエットが完成✧ カーデ〈メンズ商品〉¥4,560／DHOLIC

ロングカーデなら腰まわりをさりげなくカバーできる♡



ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
(35歳／東京都) 既婚・妊娠7ヵ月
水野祐香さん

「ざっくりニットのカーデでほっこりしすぎないよう、中は女っぽいワンピ×ニーハイ♡」。神戸レタスのワンピ&ニーハイブーツ、ユニクロのメンズハット、ルピスのピアス／すべてモデル私物

#2 プリーツスカート

流行のゆるっとコーデも足元で女らしさをキープ！



「アクセは大ぶりで華やかに」。トップス（パンツとセット）¥6,950、パンプス¥5,280／ともにDHOLIC 神戸レタスのカーデ、GUのニット帽、H&Mのネックレス／すべてモデル私物

着回しアイテム



¥3,660

カジュアルなカーキも細めのプリーツで上品にキマる✧ スカート¥3,660／DHOLIC

メンズライクなカーキを薄ピンクニットで甘めにシフト♡



「スカートがふわっとしているから、丈が短めのトップスでバランスをとったよ♡」。神戸レタスのニットトップス&パンプス、ルピスのネックレス／すべてモデル私物

#3 ラメシャギーニット

インパクトのあるニットだからパーティーにもGOOD✧



「小物もシルバーで統一。全身無地なのに存在感抜群！」。パンツ¥5,280、パンプス¥5,280／ともにDHOLIC 神戸レタスのバッグ／モデル私物

ボリューミーな派手ニットはタイトスカートでスタイルよく！



「スカート×ヒールで下半身をすっきりさせて逆三角シルエットに♡」。スカート（トップスとセット）¥4,580／DHOLIC ルピスのピアス、神戸レタスのパンプス／ともにモデル私物

着回しアイテム



¥3,280

毛足長め&ラメ入りで華やか！袖の形もかわいい♡ トップス¥3,280／DHOLIC

TOKYO NADESHIKOとは?



「メス力を高めて、見た目も内面もワンランク上の女に！」をテーマにした、ハデ女系ブロガーユニット♡ 人気のBLOGも要チェック♡

#6 ガウチョパンツ



パンチ小物で遊びを効かせても
高見えガウチョでシックにまとまる！



着回しアイテム

パンツだけど、しっかりレディ。ウエストがゴムで楽ちん♪ パンツ￥4,730／DHOLIC

￥4,730

「抜けが少ないから透けトップスをチョイス」。サンダル￥6,780／DHOLIC　神戸レタスのトップス＆バッグ、ルピスのサングラス、FOREVER21のネックレス／すべてモデル私物



どんなトップスでも今っぽくなる
ガウチョパンツはヘビロテ確定

「カジュアルなシャツもボルドーの効果で女らしい印象♪」。神戸レタスのシャツ＆バッグ、ユニクロのメンズハット、ルピスのピアス、GUのパンプス／すべてモデル私物

#4 ウェーブカットブラウス



ピリッと赤を効かせた
こびない女のモノトーン♡



着回しアイテム

￥4,500

首元のカットに注目！ きれいめ素材でお仕事にもOK。ブラウス￥4,500／DHOLIC

「靴や柄スカートでシンプルすぎを防止😊」。スカート（トップスとセット）￥4,580、サンダル￥6,780／ともにDHOLIC　肩にかけた神戸レタスのカーデ、グローバルワークのハット／ともにモデル私物



素材や抜けで色気を残した
祐香流マニッシュコーデ！

「絶対領域で抜けを作ると大きなお腹がすっきり見える♪」。ショーパン￥2,470／DHOLIC　神戸レタスのジャケット＆ニーハイブーツ、雑貨屋のダテめがね／すべてモデル私物

結婚しても！子供がいても!! いつ
TOKYO NADESHIKOが

お姉さんの

今回のプチプラ着回しはDHOLICで見つけたオススメのアイテム6つを、それぞれどんな風に着こなすか披露してもらったよ😊 着回しアイテム以外も全部プチプラなものばかりだからチェックしてね！

PHOTO_Ken Ogawa(will creative)
HAIR_Chiharu Koya　**TEXT**_Setsuko Chigira

#5 白シャツ



王道のデニムカジュアルも
白シャツなら大人っぽい😊



着回しアイテム

￥5,150

肌ざわりのよいガーゼ素材。ロールアップの袖ベルト付き。シャツ￥5,150／DHOLIC

「ハットとパンプスで、こなれ度が急上昇♪ 濃いデニムも大人っぽく見せる秘訣」。神戸レタスのオーバーオール＆パンプス、グローバルワークのハット／すべてモデル私物



知的に見える白シャツで
こなれ感のあるマタママに✧

「レザーっぽい素材のレギンスで、ただのイイ子にならないように調整」。神戸レタスのカーデ、H＆Mのレギンス、雑貨屋のダテめがね、ルピスのピアス、GUのパンプス／すべてモデル私物

NADESHIKO 相談室♥

BLOGに寄せられたファッションに関する読者のお悩みを解決!
まだまだ募集しているので2人に相談してね😊

Q プチプラコーデをすると疲れた主婦か若作りしている痛々しい人に見える気がします💧 安っぽく見えないコツや失敗しない選び方を教えてください！（なこさん・34歳）

▼

A ヘアメイクや小物をしっかりすれば
プチプラ服でも安っぽく見えないよ✧

祐香「初心者さんは透けにくい黒やネイビーがオススメ！ 白は失敗する可能性が高いから、画像を念入りにチェックしてね😊 あとは、きちんとしたアクセや小物にするとリッチに見えるよ♪」　MERI「ヘアメイクをしっかり作り込むことが大切✧ スッピンやぼさぼさヘアだと、どんなに高い服を着ても貧乏くさくなるよ…💧 選び方のコツはレビューをきちんと読むこと。粗悪なアイテムはレビューの内容もひどい！（笑）」

最終回 歯並びの悪さを改善する最良の策はコレだった！

桜井莉菜、セラミックはじめるってよ

湘南美容歯科でセラミック施術をすることにした莉菜。仮歯や技工士さんとの打ち合わせを経ていよいよセラミックに！待ちに待った莉菜の笑顔がお披露目されるとスタッフも興味津々♪　莉菜、本日笑顔解禁するってよ♥

PHOTO_Daichi Yoshioka (ROCO STUDIO), Yoshinobu Bito [MAIN]　EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira

今回お世話になる先生&技工士



歯科技工士 **梅田武男**技士　心斎橋院院長 **今井邦彦**先生

前回のおさらい



専属モデル **桜井莉菜**（32歳／東京都）独身・子供なし

歯並びの悪さを気にしてうまく笑えない莉菜。湘南美容歯科のセラミックなら短期&安心して受けられると知り、人生初のセラミックをはじめることに。

治療スタート！



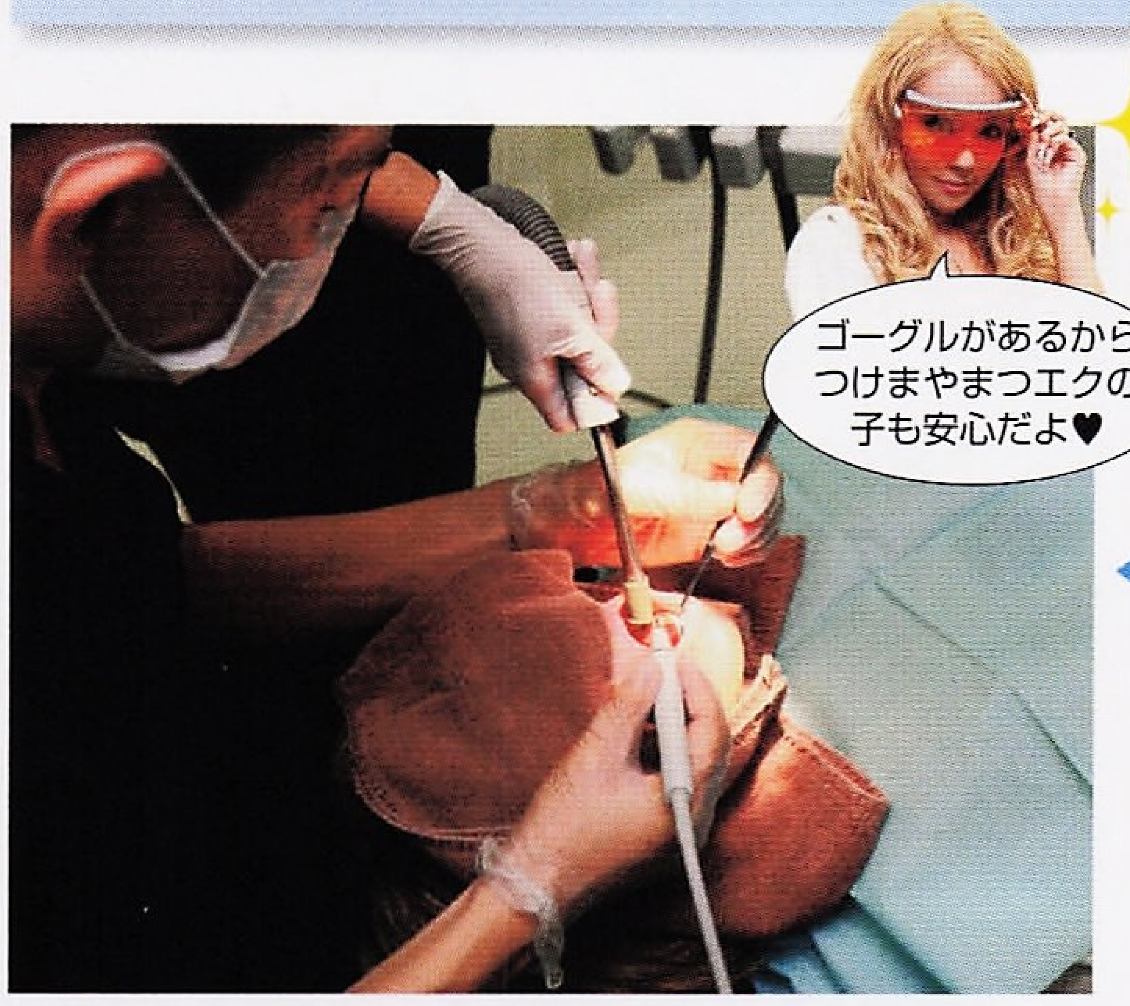
01 歯の型取りをして仮歯を作製

カウンセリングでしっかり要望を聞いてもらえるから、安心してイメージに合わせた仮歯を作製できるよ！



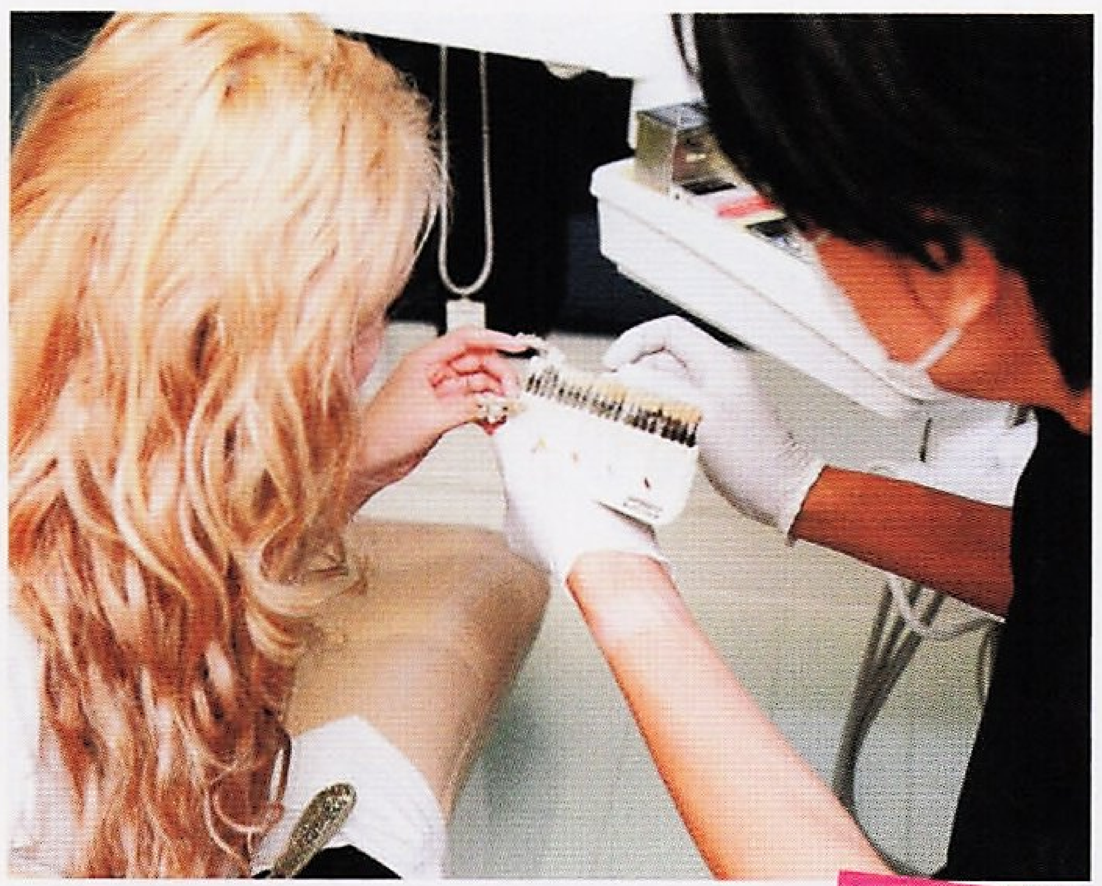
02 歯を削って仮歯をはめ込む

セラミックをかぶせるために歯を削っていくよ。セラミック作製期間は仮歯をON。見た目がすでにキレイ♪



03 仮歯の調整をして口腔内の掃除

仮歯の調整をして口腔内を掃除！　歯の表面についている着色汚れや歯石をしっかり落とすよ★



04 技工士さんと綿密に打ち合わせ POINT

湘南美容歯科は、納得のセラミックを作るため歯のデザイナーである技工士さんと直接打ち合わせ。完璧なオーダーが可能★



05 再度型取りをして最終チェック

セラミック作製のために最後の型取り。すべて念入りにチェックしてくれるのが安心の証。ここまであっという間♥



06 いよいよセラミックを装着

自分好みに色・形をオーダーしたセラミックを装着★　ここまで約２カ月でできるなんて最高すぎる。歯がキレイ～♥

実際に体験した莉菜がお答えします！

セラミックQ&A

ceramic



Question

セラミック治療の期間はどのくらいかかるものなの?

Answer

神経の治療が必要なら2～3カ月、通常は約1～1.5カ月。歯の状態や本数によっても変わるよ!



Question

湘南美容歯科のセラミックって変色しないって聞いたけど本当?

Answer

陶器のような素材で変色知らず！ 白く美しい歯を保てるよ♪ 金属による歯茎の変色もなし♥



Question

痛みに弱いから心配…。痛みってあるの?

Answer

麻酔をしたから痛みは感じなかった! 麻酔も痛くないから痛みに弱いコも安心してできるよ♪





お任せください！

歯のお悩みなら セラミックの神、今井先生に聞くべし！

歯のお悩みは人それぞれ異なります。しっかり治療してキレイになった歯は自信へと繋がるので悩んでいる方はぜひ相談しにきてください!

湘南美容歯科だから 安心と納得の審美技術が盛りだくさん★

- ♥ 今井先生は前歯のデザインに特にこだわりあり！
- ♥ 症例写真・YouTubeに動画を多数UPしている！
- ♥ モデルや芸能人がお忍びで多数来院している！
- ♥ 日本トップの歯科技工士とコラボの最強タッグ！

湘南美容外科プロデュース
湘南美容歯科

お気軽にお問い合わせ下さい
0120-049-222
(診療時間　10:00～19:00　予約制)
http://www.sbc-dental.com/

新宿院　大阪心斎橋院　横浜院

〒542-0085
大阪府大阪市中央区心斎橋筋 2-7-18
プライムスクエア心斎橋 10F
心斎橋駅より徒歩5分！ ドルチェ&ガッバーナが1Fに入っているビル。湘南美容外科の審美歯科では、質の高いホワイトニング&カリスマ技工士によるセラミック治療をご提供。

※カウンセリングは無料で行っております。
ご予約の際は「姉ageha」を見たとお伝え頂くとスムーズです。

全ての人のニーズに合わせた 湘南美容歯科の料金プラン

姉ageha読者におすすめ

莉菜が体験したセラミックメニューはコレ！

その他幅広い料金プランあり！

プレミアムクラウン	¥128,000 (1歯)
オールセラミック 4本セット	¥258,000 (1本約¥64,500) ※姉ageha 読者限定価格

“先着5名様に莉菜のサイン入り手鏡プレゼント!”
※治療を受けた方のみ



今年のChristmasは誰よりも可愛くなれる♥
merry Christmas
人気モデルが教える
パーフェクトサンタ♥
sugar&Jewelsの
今年のサンタでHappy♥PinkなXmas♥
Happy! Pink!
Let's Party ♥
Pink Pink Pink ♥
Pink No.1 サンタの王道 Aラインフレアー
デコルテにかわいいお花が誰よりも可愛く。
王道のAラインで万人受け間違いなし♥
¥7,980（税抜）
Pink No.2 バイカラー ドレス風サンタ
ホワイト × チェリーピンクで視線を独占。
セクシーとカワイイさを兼ね合わせる♥
¥8,980（税抜）
Pink No.3 豪華ビジュー SEXYサンタ
個性的なセクシーサンタで他と差をつける。
豪華ビジューが鮮やかさをプラス♥
¥8,980（税抜）
Pink No.4 鉄板♥シースルー タイトサンタ
上品タイトな鉄板サンタ♥
デコルテ部分はシースルー × 豪華ビジューの
組み合わせ♥
¥8,980（税抜）
sugar
http://www.sugar-net.com/
Sugar 公式
SNSINFORMATION
■LINE@
@sugar-dress
■Instagram
https://instagram.com/dress_sugar/
Jewels
http://www.jewels-net.jp/
Jewels 公式
SNSINFORMATION
■LINE@
@jewels-dress
■Instagram
https://instagram.com/jewels_dress/


I'd like to be more brilliant than no one
Princess Peal
プリンセスパールパンプス
桜井莉菜×sugar
一般予約開始♥
さくりなのこだわりが詰め込まれた誰もがお姫様になれるパンプス
先行予約初日で即完売！
Pumps
10月7日(水)
PM12時〜
その場に居る誰よりもキラキラと輝ける♡
私服にもドレスにも合わせて履いて欲しい！
パールで贅沢に埋め尽くし♡
履いて飾って楽しめる魔法のパンプス♡
大人気すぎて争奪戦確定！
プリンセスパールパンプス ￥14,500
sugar
Model.Sakurai Rina Camera.Hanaoka Naoyuki
Hairmake.Maruyama Ayumi
http://www.sugar-net.com/
sugar 公式
LINE@ sugar-dress
姉ageha×sugar発売記念イベント
桜井莉菜来店♥
当日パンプスをご注文いただくと
桜井莉菜ちゃんと写真撮影が出来ます♥
2015年10/12(祝)
TSUTAYA EBISUBASHI
第一部 14：00〜 第二部 17：00〜
※人数制限がございますので予めご了承くださいませ。

sugar&Jewels

—シュガー&ジュエルズ—

THE DRESS COLLECTION BY WHICH KANAE SUGIYAMA GRANT IS WORN AUTUMN



Chapter1

モノトーン×シースルー

この時期から大活躍のモノトーンドレスは何枚持ってても困らないお洒落女子の必須アイテム♡計算された胸元とウエストサイドのシースルーがその場にいる誰よりもSEXYに魅せてくれます♥

ドレス ¥19,800 /sugar

シュガー&ジュエルズが贈る

Trenddress

AUTUMN NEWS

杉山佳那恵が着こなす

NEW秋アイテム





Chapter2

ネイビー×花柄

今やドレスの定番色となったネイビーは女の子の強い味方♡一見地味になりがちなダークカラーも、上品なお花を添えればたちまち華やかなお洒落レディに大変身♡

今秋、他の子と差がつくJewelsオリジナルのクラシカルフラワー♥大胆過ぎず控えめなスリットから魅せる美脚で視線を独占します♡¥7,389 / Jewels

繊細なレース使いとスカート一面に広がった鮮やかフラワーで魅力度UP♡/ドレス ¥18,800/ネックレス ¥3,000/パンプス ¥6,648 /全てsugar

Model_杉山佳那恵 Camera_花岡直行 Hairmake_丸山あゆみ



TRICK or TREAT
DAZZY STORE
by dazzy
姉ageha 限定
10%OFF
Coupon Code
ag1006
HAPPY HALLOWEEN
全32種
¥990～
ww86009 : ¥3,990
Police
Snow White
Nurse
Red Riding Hood
ww86001 : ¥6,990
ww40006 : ¥4,990
ww86002 : ¥6,990
ww40008 : ¥5,990
dazzystore.com
dazzy store
デイジー ハロウィン
http://dazzystore.com
クーポンお1人様1回限りご利用頂けます。
クーポンの使用期限は2015年12月31日になります。
平日16:00までのご注文で即日発送。
5000円以上のお買い上げで送料無料(沖縄·離島を除く)。
表示価格は全て税込価格です。
お電話でのお問い合わせは
TEL : 03-5422-8818
営業時間10:00～19:00
毎日受付(特別休暇日を除く)
電話注文専用フリーダイヤル
0120-197-444
9:00～20:00(月曜日～土曜日)

シリーズ連載
Natural beauty
vol.1 自まつを育てたい

生えない、短い、薄い…お悩み全部解決♥

飲むまつエクサプリで密度120%のみっちりナチュまつげ!!

ドッサリ
ミッシリ
バッサバサ

脱毛サロンでまさかの育毛サプリができちゃった!? しかも特許成分入りとかで何やらスゴイ予感✧。
飲むだけで何でまつげに働きかけてくれるのか、そんな秘密を全部教えちゃいます♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) **HAIR&MAKE**_Chiharu Koya **EDIT&TEXT**_Mai Komuro

ドッサリポイント 髪や毛の源 コラーゲンは海から♥

毛髪の原料となる白身魚の海洋性コラーゲンペプチド、髪の栄養となるN-アセチルグルコサミンという2つの特許取得成分がドッサリ。ヒハツエキスなどヘアサポートサプリに含まれる成分も配合。




ミッシリポイント 敏感肌でも影響少!! 美容液トラブルを回避

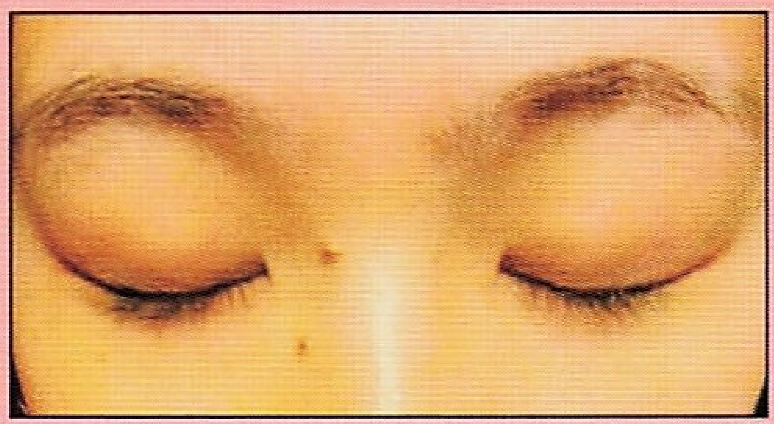
まつげの定番アイテムといえば専用美容液✧。 マスカラやコームタイプ、チップで根元に美容液を付着するモノなど、その種類は様々。価格も1,000円前後だからと安直に試した結果、目の周りが痒くなったり腫れちゃったりっていうトラブルの声も…💧 でもコレはサプリだから、美容液が原因の肌荒れなどをシャットアウト✧。 毛穴に余計な負担をかける心配もないから、アイライナーいらずのミッシリ根元が目指せるよ♥



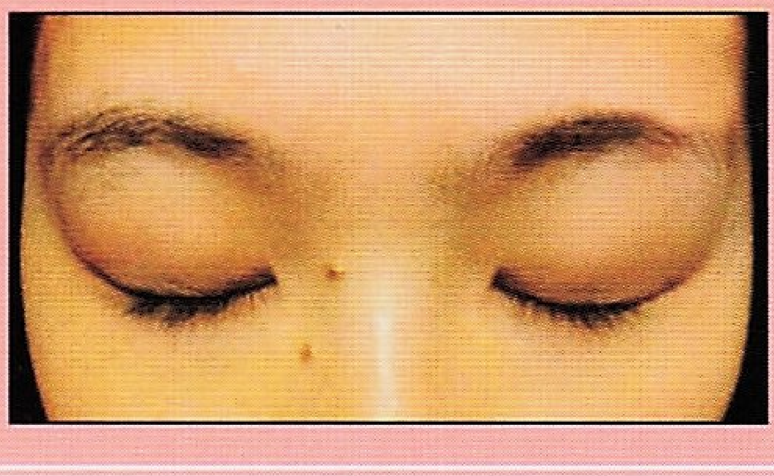
スッピンもまつ毛があれば怖くない♥

バッサバサポイント 就寝前に飲むことがツウの飲み方

基本は1日3〜6粒を飲むだけでOK。実際のクチコミ情報では、お腹が空いた状態&寝る前に飲むのがベターだとか 寝ている間に分泌される成長ホルモンとのWパワーがバッサバサの秘訣!!



Before



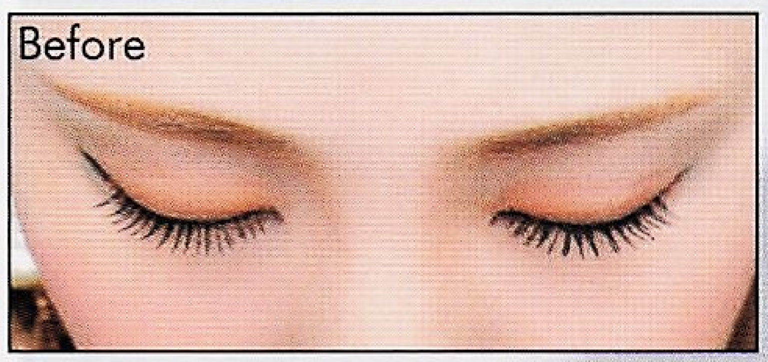
After
5日後

莉菜が今日から試します!

9月某日、都内某所——。「自まつが本当にヤバい…💧」と語ってくれたのは、姉ageha専属モデルの中でも薄い自まつに悩む桜井莉菜。と、その時、彼女の前に置かれたひと箱のサプリに興味を示す。さいは投げられた…!! 次号撮影までの2カ月間、このサプリで彼女のまつげが生えるのか、緊急レポートでお届け!!



桜井莉菜
独身・子供なし
専属モデル(32歳/東京都)



Before

↑長さはソコソコあるけど、1本1本が細くてスッピンは辛い…!! ほんのちょこっとのマスカラはご愛嬌ってことで許してね

結果は12/7発売の1月号にて♥

飲むまつエク パッチモ¥7,600(90錠)/ドクターサポート株式会社



特許取得済!



\ 私たちが作りました♥ /

美肌脱毛専門サロン
Dione Premium(ディオーネ プレミアム)

痛くない脱毛で全国85店舗展開中♥

約450店舗のエステや医療脱毛で導入されている、無痛にこだわった“ハイパースキン”を開発。38℃の光で毛の細胞を消滅させるからノーダメージ! 敏感肌で脱毛を諦めた人でも安心してOK

※店舗数は2015年9月現在



Dione 新宿本店 Premium
東京都新宿区新宿 3-32-5 日原ビル 5F
☎ 03-3351-1107(完全予約制)
http://www.datsumousalon-dione.jp/

Pachimoの購入はココから♥

Pachimo 検索

で検索するか右記QRコードにアクセス

http://www.datsumousalon-dione.jp/pachimo

特許第4204503号

つけま卒業はまだ早いけどスッピンまつげにも自信が欲しい♥





姉ageha 限定
5,000円以上のご注文で
1,000円OFF
Coupon Code
ag1206
MERRY
X'MAS
dazzystore.com
左から wa86002 : ¥5,900 / wt86003 : ¥2,800 / wa90203 : ¥3,400 / wa81004 : ¥3,900



6001 : ¥5,900
wa81001 : ¥6,900
wa90201 : ¥3,900
02 : ¥3,900
wa86004 : ¥5,900

CLUB RADIO　CLUB DEAR　CLUB Bee × 姉ageha

あなたの接客力が試される♡
第1回 おもてなし選手権 開催!!!

全国でクラブを経営するアローグループが、姉ageha全面バックアップのもと、初の"おもてなし選手権"を開催することが決定!! 常日頃磨いた外見・接客技術・会話力…キャストとしての総合力を競って、グランプリに輝こう♡



専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

着物一式（レンタル価格）
¥15,000／MIYOSHI

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Anri Mitsuishi
FITTING_Tomoko Yamabe(atelier anfan)

OMOTENASHI Championship

選手権イベント概要

★実施スケジュール

募集／2015年10月7日～2016年1月31日
本選／2016年2月1日～2月29日
結果発表／2016年4月7日 姉ageha誌面にて発表!!

★グランプリ審査方法

期間中の売り上げやお客様の人気投票、キャストからの推薦を元に加点方式でランキングを作成。
最終審査はアローグループ、姉ageha編集部にてグランプリ対象者を選定の上、発表します。

★応募条件

18～35歳の女性で、イベントを行う下記3店舗で1週間以上勤務できる方、している方。

★応募方法

下記電話窓口より、ご応募ください。
☎06-6208-2527
※10～16時(月～土)まで。それ以外の時間は下記の勤務希望店舗にお問い合わせください。

イベント実施店舗（http://arrow-g.net）

CLUB RADIO ☎06-6344-3434
CLUB Bee ☎06-4799-1555
CLUB DEAR 北新地 ☎06-6442-7775

★グランプリ賞品

1. 姉ageha誌面にて1年間連載ページを持てる
2. アローグループより金一封
3. 桜井莉菜の所属事務所Any-Kに面接なしで所属できる

※グランプリの方はAny-Kとの所属契約が必要となります。現在、特定のプロダクションと契約されている方も応募できますが、こちらの条件に同意される方のみご応募ください。

<注意事項>
●個人情報は厳重な保護と適正な管理を行います。
●応募いただいた方へ本企画の関連情報をメールやLINEにてお送りする場合があります。

私たちと一緒に働きましょう♡



CLUB RADIO勤務 美紗さん



CLUB DEAR北新地 勤務 アイリさん

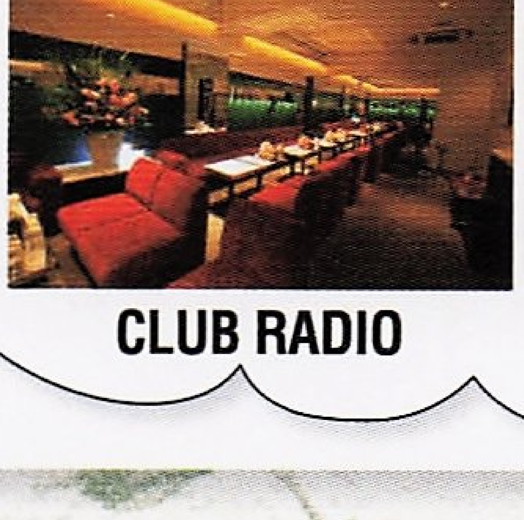


CLUB Bee勤務 やよいさん

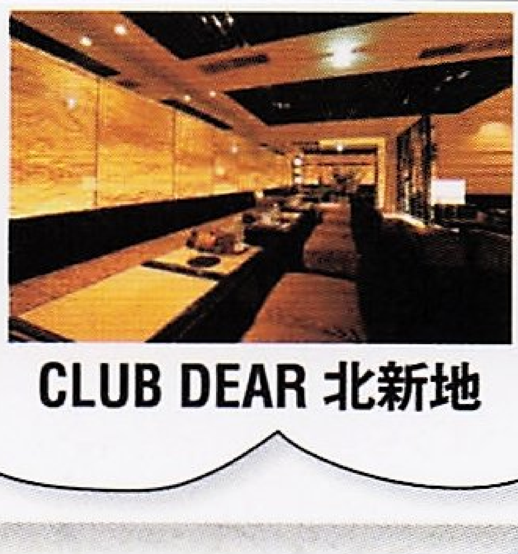
★勤務に当たって下記保証!!

●時給6,000～10,000円、日払いあり　●1日体験入店あり
●貸衣装、提携セットサロン完備　●勤務期間中、シティホテルの手配も可能
●遠方の場合、大阪までの往復交通費支給、1週間の体験入店ツアーもご用意!
※遠方から参加の場合、事前に書類審査あり

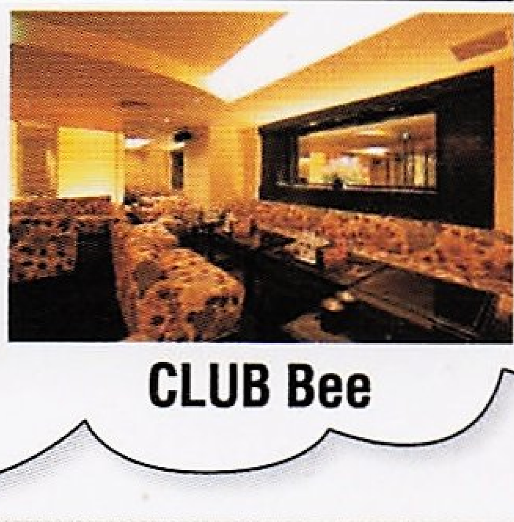
イベント実施店舗はこちら!!



CLUB RADIO



CLUB DEAR 北新地



CLUB Bee

いいモノ、いいコトには惜しみなく♥ 時には賢く0円で♥

虎の子徹底公開!!

美容マネー How much!?

普段どんなに仲の良い友達同士でも聞きづらいのがお金のこと💧 そこで、お姉さんたちの1カ月の美容代を教えちゃいます♥
どんなケアやアイテムにお金をかけているかなどの費目と内訳から、撮影当日に抜き打ちでチェックしたお財布の中身も大暴露

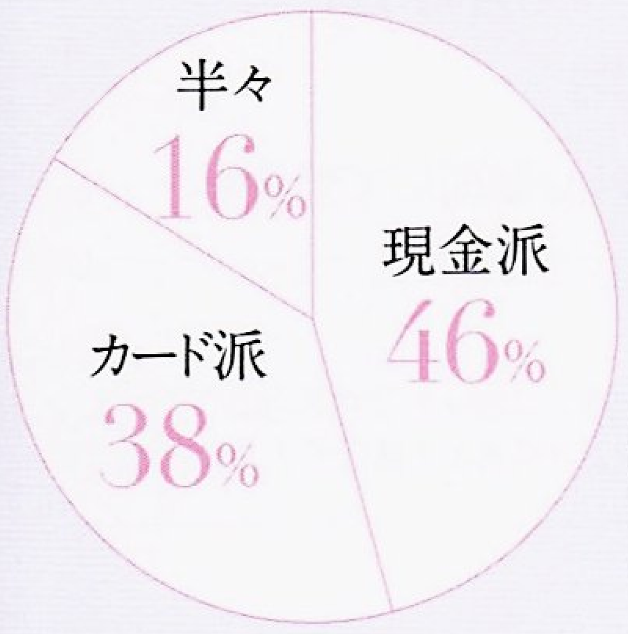
PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) **HAIR**_Emiko Matsumae, Chiharu Koya **EDIT&TEXT**_Mai Komuro

Q. 内訳平均は？

ヘアサロン	25,160円
ネイル	14,620円
エステ	53,588円
コスメ	25,000円
サプリ	11,935円
まつエク	9,600円
ジム・スパ・マッサージ	46,906円
美容外科・歯科・皮膚科	26,500円
その他	14,100円

エステは5万円台とちょっと高めの結果に　その他の金額の内訳は、脱毛やドリンク代、美容小物などが入ってるよ。ジム、スパなどボディメイク＆癒しに費やす金額が多いのがアラサーのセオリー✧

Q. 現金派？ カード派？





半分近くのお姉さんたちが現金派ということが発覚！ カードだと使い過ぎちゃうからというのが理由。あえてカードは持たない人も。

現金LOVE：現金で支払った方が、自分がどれくらい使ったか分かるから安心っていうのが満場一致の意見です♥

カードLOVE：カードで払うとマイレージなどのポイントが付くといった、現金払いにはない付加価値が魅力♥

Q. 毎月みんなが必ず出費する美容代は？

ヘアサロン

カラー＆カット、トリートメントというのが基本のメニュー。髪の毛にお金をかけるのはもはや習慣！ そこで財布の紐を締める必要はないっていうのがリアルな意見

Q. みんなの平均美容代は？

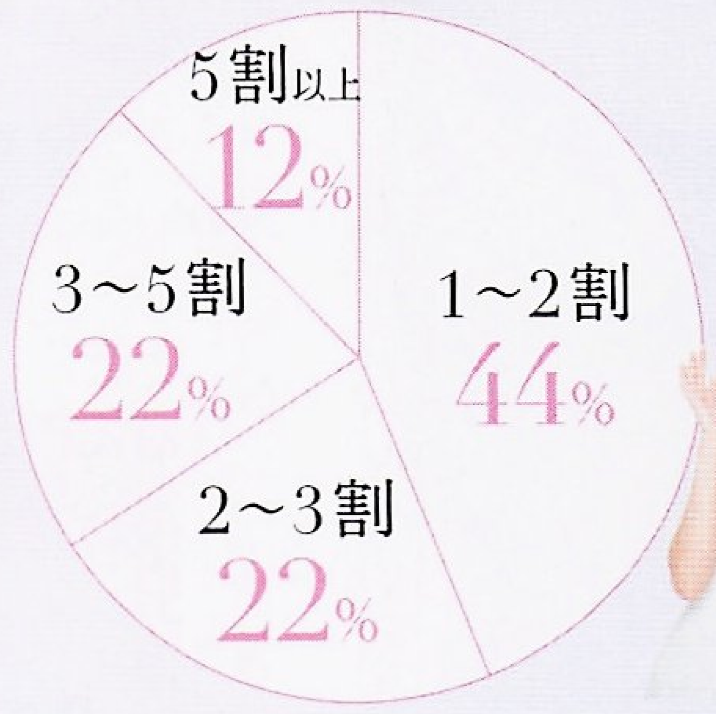


独身 26万3940円

既婚 8万5357円

3倍以上の差が出た独身と既婚者。子育てで自分のことが後回しになった結果がこの差額に。30人の平均は、21万1853円という結果でした♥

Q. 美容代は収入の何割くらい？





みんな収入はまちまちだけど、半数近くが2割以下。なかには9割使っているというお姉さんも!! 美容にお金を使うのは、もはや義務!?

Q. 高いけどやめられない美容は？

・エステ
・サプリメント
・美容外科・皮膚科

スキンケアやネイルなんて声も多かったよ 美容外科・皮膚科は痩身系の施術を受けているお姉さんたちからの支持率高し。

お姉さん30人に聞きました!!



ビューティ大好きお姉さんたちのリアルマネーライフ

みんなの平均美容代から節約方法まで、1カ月の美容代にまつわるアレコレを調査✧ キレイの源には一体いくら必要なのか、どんなものを買って失敗したかなど、アラサー 30人のアンケート結果はコチラ♥

Q. 美容に費やして失敗したモノは？



ゲルマニウム温浴器でスパ気分のハズが手間ばっかりかかった!
お風呂の水道に繋ぐ、ゲルマニウム温浴器を100万円で購入。メンテナンスが大変で使わず。引っ越しで置いてきちゃった💧(あい)



お値段10万円もしたのにカジャスパ通いがやめられない!
全身マッサージ機を買ったけど、使ってない💧 カジャスパのオイルトリートメントには勝てないって現実を知りました(麻莉江)

まだある：カロリーオフの激マズレトルト食品7,000円や脱毛クリームを7,000円で買ったけど面倒で結局サロンに行ったなどの失敗談も。お金を払って失敗したことは、黒歴史として記憶の中に封印💧

Q. みんなの節約術を教えて！



自分に自信が持てたから洋服はファストファッション系でOK✧
ブランド物で着飾ってたけど、今はプチプラ命♥ 中身を磨けば、どんな服も着こなせるし、コーデの幅も広がって一石二鳥。(美咲)



女子力も上がる節約術は自炊で食費にお金を使わないコト
昔から料理が大好きだったから、好きなことをしながら節約してます　コンスタントに作ることで食材も余らないよ✧(優花)



500円玉貯金で使いながら貯めるのが莉菜流の節約方法✧
お釣りで500円玉を貰えるように払って、そのまま貯金箱へ✧ 節約と同時に貯金できるし、貯まる実感も出て続けやすい♥(莉菜)



子供が生まれたのをキッカケに引っ越しをして生活レベル改善♥
これから子供にもお金がかかるから、前の半分の家賃のところへお引越し。収入は変わらず、家賃分を削ってやりくり中(沙世)

実際にお姉さんたちの内訳＆明細を見てみよう♥



How much?

沙世の1カ月の美容代は

49万5000円

内訳

・ヘアサロン	50,000円
・ネイル	30,000円
・エステ	100,000円
・コスメ	80,000円
・まつエク	10,000円
・ジム	175,000円
・デンタルクリニック	50,000円

Pick Up!

ボディケアのジムは2カ月で35万円❤

子供が生まれてから1年経つけど、まだお肉が残ってる💧 トリプルファイブの2カ月集中型プランに申し込んだから一気ヤセを狙うぞ✧

私の相棒!! エルメス❤

このお財布とのつき合いは1年ぐらい。カード派だけど現金30万は常に入れておきたい😊

本日の所持金

43万2000円

専属モデル(32歳/東京都) 独身・息子1人
早川沙世

Sayo

こんなことにお金かけてます❤

ネイル 30,000円

もちろんネイルサロングラムに行ってる😺 1本単位のお直し多めだからちょっと割高？

コスメ 80,000円

ジルスチュアートの普段使いシャドーを買ったよ。子供もOKなスキンケアにハマってる。

エステ 100,000円

痩身エステの琥珀-AZABU-でパーツ集中痩身術をオーダー✧ 月2～4回のペースだよ。

美容歯科 20,000円

木村美和子先生の経営するラ・ブージュデンタルクリニックでプラセンタ注射❤ 1回5,000円だよ。

デンタルクリニック 30,000円

Y'sデンタルクリニックでセラミックのメンテ。ホワイトニングは美和子先生のとこへ❤



こんなことにお金かけてます❤

ヘアサロン 70,000円

シールエクステ90本、トリートメント、コラーゲン入りのカラーを毎月。キャリーでやってもらってるよ❤

コスメ 20,000円

秋冬はダスティカラーで。シャネルのルージュココやRMKの深いボルドーがマイブームです✧

サプリ 10,000円

キュートミー、フラコラのプラセンタつぶ5000、ヘリオケアウルトラDで内側からケア😊

ネイル 20,000円

基本はジェルだけど、セルフもやる❤ レブロンのピンクベージュとトップコートを購入。

How much?

優花の1カ月の美容代は

36万0000円

内訳

・ヘアサロン	70,000円
・ネイル	20,000円
・エステ	100,000円
・コスメ	20,000円
・サプリ	10,000円
・まつエク	20,000円
・ジム	5,000円
・スパ	50,000円
・整体	40,000円
・脱毛	10,000円
・美容小物	15,000円

Pick Up!

エステに10万円で磨き上げる❤

ブルームで痩身マシンを、ヒーリングオアシスではフェイシャル、キレイサローネではキャビテーションと、目的別にエステを分けてる😊

専属モデル(25歳/東京都) 独身・子供なし
小原優花

私の相棒!! プラダ❤

撮影の日、たまたまお買い物に行ったあとで現金は少なめ💧 いつもは5万円くらいかな。

本日の所持金

1万3000円

Yuuka



専属モデル/32歳/東京都
独身・子供なし
桜井莉菜

How much?

莉菜の1カ月の美容代は 42万3980円

Pick Up! コスメは基本買い足しで1万円以内に抑える❤



コスメにお金をかけないのは節約術のうちかな？ クリアラストのパウダーは買い足し、シャドーは肌馴染みがいいヴィセのオレンジブラウン。1,200円とお手頃価格❤

私の相棒!! リゼクシー❤



最近お財布変えたの！ カードなし、完全現金主義で大体10万円弱位は入ってるかな

本日の所持金 8万7000円

その他の内訳

- エステ……219,000円
- サプリ……12,980円
- 歯医者……100,000円
- 脱毛……7,000円

エステは月1回南青山のHAAB、TIクリニック、銀座のハリッチへ❤ 今セラミックの施術中だから歯医者は高め。

ヘアサロン 55,000円

キャリーでのメニューは、カラー＆カットとウェーブタイプの編込エクステ90本、トリートメントがいつものコース。月1ペースだよ

ネイル 20,000円

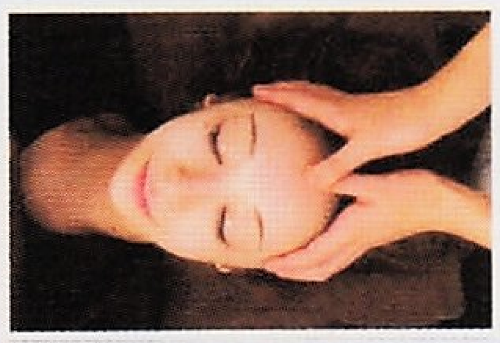


基本は新宿のウィズだけど、気分でお店を放浪 スカルプの長さ出し＆デコはマストで 普段はJOJOBAのネイルオイルでケア。

How much?

咲の1カ月の美容代は 35万0000円

Pick Up! 整体に毎月5万円で体のゆがみを矯正❤



美馬メディカルエステで小顔整体や美容鍼灸などをやってるよ❤ 大体11,000円くらいのコースを週1回ペースで。即効顔が小さくなるから撮影前にも駆け込んでる

その他の内訳

- ヘアサロン……20,000円
- ネイル……10,000円
- エステ……100,000円
- まつエク……20,000円
- ジム……10,000円
- スパ……100,000円

スパはカリカスパの水晶浴、ボディメイキングで癒されてる〜 運動で汗をかきたいときはゴールドジムで❤

私の相棒!! ルイ・ヴィトン❤

お札を三つ折りにしてヴィトンの小銭＆キーケースに。もうずっとこのスタイルで定着



本日の所持金 6万5000円

サプリ 10,000円



UHAのグミ、なかったコトに！、DHCのサプリフルーツなどプチプラサプリをおやつ代わりに❤

コスメ 30,000円



免税店でジバンシイの限定パレットを買ったの❤ お泊りの時はこれ1個でフルメイク完成



ヨガインストラクター（29歳/東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん



北新地パーラ勤務&美容会社社長
(29歳/大阪府)独身・子供なし
まなかさん

How much?

まなかの1カ月の美容代は 37万0000円

Pick Up! コスメ大好き毎月10万円デパートでお買い上げ❤



大阪の大丸2階の化粧品売り場によく出没 リップはエスティローダー、グロスはアディクションの赤系、シャドーはルナソルのブラウン系をなぜか収集しちゃう

その他の内訳

- ヘアサロン……40,000円
- ネイル……20,000円
- エステ……100,000円
- まつエク……10,000円
- スパ……30,000円
- 皮膚科……30,000円

ニキビができた時は美容皮膚科で凍結治療のお世話に ダイエットや美容の点滴なども皮膚科でまとめて

私の相棒!! エルメス❤

財布は二つ折り派。大丸はポイント還元率が高いからカードを作ってお支払いしてるよ



本日の所持金 4万6000円

サプリ 10,000円



クラシエの漢方半夏瀉心湯、皮膚科の先生が調合してくれたビタミンC、Eなどを飲んでる❤

美容小物 30,000円



新しいのが出るとつい買っちゃうのがリファ。バッグには小さい方を入れていつでもコロコロ。



Vivianカラコンアドバイザー(31歳／東京都)独身・子供なし
美咲さん

How much?

美咲の1カ月の美容代は 25万1000円

Pick Up! サプリ大好き3万円分をゴクリ♥



今気に入ってるのがエーザイの美チョコラ♥ 1カ月3,065円で毎月届くから買いに行く必要なし♥ キッポーサイエンスの医食同源に基づいた健康サプリも定期的に。

私の相棒!! ジミー・チュウ♥



絶対現金派。カードはあえてもたないよ😼 いつも5万円くらいはお財布に入れてたい😊

本日の所持金 4万1000円

その他の内訳

- ヘアサロン ………… 25,000円
- エステ ………… 35,000円
- ジム ………… 14,000円
- スパ ………… 40,000円
- 美容外科 ………… 37,000円

スパはカリカスパやカジャスパへ。タイの古式マッサージをやる時は強めが好き♥ フィンクのエステで痩身も😊

ネイル 20,000円

ネイルはキャリーにずっと通ってる😼 ハンドとフット、両方ジェルで。最近はパーツをつけないシンプルなのをオーダー♥

コスメ 50,000円



ミシャのファンデは買い足し♥ シェーディングは濃いめが欲しくてNARSにしたよ😊



トライアスリート(28歳／東京都)独身・子供なし
今井麻莉江さん

How much?

麻莉江の1カ月の美容代は 27万0000円

Pick Up! 暇さえあればスパに通って毎月8万円をお支払い♥



カジャスパに月4回。老廃物を溜めたくないから、アロマトリートメントでしっかりとリンパを流しながらまったり♥ フェイシャルなどのオプションを付けて1回2万円。

その他の内訳

- ヘアサロン ………… 25,000円
- ネイル ………… 20,000円
- エステ ………… 30,000円
- ジム ………… 20,000円
- 美容皮膚科 ………… 25,000円

タカミクリニックでソフトピーリング付きのイオン導入をやってる♥ ジムはトライアスロンの体作りもかねて✧

私の相棒!! エルメス♥



3年使い続けてるお財布。いつもアメックスかマイルの貯まるアナカードでお支払い😊

本日の所持金 1万5000円

コスメ 50,000円



化粧品売り場を素通りできない…💧 シャネルのダスティカラーシャドーがお気に入り。

サプリ 20,000円



高濃度プラセンタエキスが入ったぷるうるで肌を、みどりむしサプリでダイエットなど色々😊



専属モデル(30歳／東京都)独身・子供なし
加賀美早紀

How much?

早紀の1カ月の美容代は 18万6000円

Pick Up! マッサージに8万円分でリラックスタイム♥



マッサージはもみ込むガチなやつじゃなきゃ物足りない♥ 美顔工房の骨盤矯正や小顔矯正、タイ古式マッサージのルアンタワンでの指圧など週1〜2ペースで通ってます😊

私の相棒!! なし



実は撮影の直前にお財布紛失…💧 今は現金のみをバッグに直入れで持ち歩く日々です💧

本日の所持金 3万6000円

その他の内訳

- ネイル ………… 15,000円
- ジム ………… 15,000円

ネイルはキャリーで夏場以外はハンドのみで、ピンク系が多め♥ ジムはパーソナルトレーナーにしごかれてる😼

ヘアサロン 56,000円

最近髪の毛の痛みが気になるから、カラー前後のWトリートメントはお約束😼 シールエクステでボリュームを出し過ぎたくないから、60〜70本くらいがちょうどいい♥

コスメ 20,000円



スキンケアはドゥーオーガニックに😊 リップはイヴ・サンローランの赤系でイメチェン。



美容室経営&Pink[illegible]アクセサリーデザイナー（27歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

\How much?/

あいの1カ月の美容代は 19万2000円



Pick Up! マウスピース矯正 お値段月々 5万円❤

美和子先生のクリニック、ラ・ブージュに矯正治療で通ってます❤　4カ月で終わるって言われて今が折り返し地点。定額だし、痛くないからストレスフリーでオススメ✧

その他の内訳

・ヘアサロン	20,000円
・ネイル	8,000円
・エステ	20,000円
・まつエク	4,000円
・スパ	20,000円

ヘアはダーリンのトゥインクルで月にカラー＆カット1回、トリートメント3回とこまめにケアしてもらってます❤

私の相棒!! ▶ コーチ❤



ピンクのがま口にひと目惚れ❤　現金で払いたいから、カードはあえて持たない主義

\本日の所持金/ 5000円

コスメ 50,000円



香水やコスメ集めが趣味❤　シュウウエムラの限定猫モチーフのシュペットはシリーズで

サプリ 20,000円



誰にも教えたくないくらい効果があった、抗酸化サプリの紅沙棘は肌トラブルの改善に❤

\How much?/

佳那恵の1カ月の美容代は 8万8500円

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵



Pick Up! ヘアサロンで2万円の贅沢美髪ケア❤



ヘアサロンはティアバイリゼル。基本のコースはカット＆カラーとトリートメントで❤　秋冬にかけて、トップのトーンをいつもより暗くして、毛先にかけて明るくなるココアブラウンのグラデに

その他の内訳

・エステ	20,000円
・マッサージ	3,000円
・ドリンク	5,500円
・デンタルクリニック	10,000円

マッサージは渋谷のほぐし処へ。朝食代わりにローソンオリジナルのグリーンスムージーを毎日飲んでるよ✧

私の相棒!! ▶ プラダ❤



お財布の中にいつも入ってるのは友達とのプリクラ　1年ちょっとのつき合いです❤

\本日の所持金/ 5万6000円

ネイル 20,000円

原宿のジル＆ラバーズに長いこと通ってます❤　ネイルは自爪のジェルでデザインはその時の気分で。カワイイ系からシックなのまで何でもOK。

コスメ 10,000円



シャドーはNARSのスモーキーカラーと普段使いのブラウンを、コーデに合わせて



専属モデル（31歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人
けいこ

\How much?/

けいこの1カ月の美容代は 2万7000円

Pick Up! セルフネイルなら 0円で時間も節約❤



最近になってサロンからセルフに切り替えたよ　リンメルのマニキュアは乾くのが早くて、もう20本くらいコレクションしてます✧　黒やベージュ、ホワイト系が多め

その他の内訳

・ヘアサロン	10,000円

20代はヘアサロン代だけで3～4万円は当たり前だった💧　今はカラー＆カット、トリートメントだけでこの値段。

私の相棒!! ▶ シャネル❤



ピンク色が気に入ってます❤　3,000円以上の買い物はカードでするのが我が家のルール

\本日の所持金/ 1万3000円

コスメ 10,000円

サプリ 7,000円



季節の変わり目はスキンケア系も買うから2万円くらい。パールが肌のキメを整えてくれるゲランを購入✧

お嬢様酵素と美チョコラ、続けてます❤　酵素は炭酸やお水で割ってジュース感覚で飲むよ❤

\How much?/

祐香の1カ月の美容代は 4万8000円



ライター&TOKYO NADESHI-KOブロガー
(35歳/東京都)既婚・妊娠7カ月
水野祐香さん

Pick Up!

出産を控え美容代を5万円以下に節約♥



美容代は自分のお財布から 妊娠してからは、原稿の締め切り明けに行ってた、マッサージ代1万円を節約してます♥ 美容小物など細々としたものもなるべく買わないようにして、貯金中

その他の内訳

・ヘアサロン	17,000円
・ネイル	15,000円

ネイルは渋谷のトゥルーネイルに通ってるよ。ハンドとフットのジェル、付け放題コースでお願いしてるよ♥

コスメ 13,000円



スキンケアはトラブル肌に負けないタカミ♥ 1カ月で使い切るサイズのシリーズだよ

サプリ 3,000円



妊娠中に不足しがちな葉酸と鉄分は、ネイチャーメイドのサプリで補うようにしてるよ♥

私の相棒!! ▶ デュ ラックス♥



家計管理のために、レシートは必ず取っておく♥ カードは使わない現金派です

\本日の所持金/ 1万6000円

\How much?/

MERIの1カ月の美容代は 4万9500円



TOKYO NADESHI-KOブロガー
(35歳/東京都)既婚・子供なし
MERIさん

Pick Up!

エステいらずの0円自宅メンテ♥



エステにはお金をかけずに、自宅でできることでビューティーケアしてるよ♥ ドクターセラムのコロコロは、ローラーに抗酸化作用のあるホルミシスパウダーが練り込まれてて、顔にもバストにもOK

その他の内訳

・ヘアサロン	15,000円
・ネイル	15,000円
・サプリ	5,000円
・歯医者	1,500円

タカミのサプリは1箱1万円だけど、2カ月かけて飲んでる ネイルは沙世ちゃん経営のグラムに行ってます✧

コスメ 10,000円



エレガンスのパウダーはお直しの持ち歩き用に♥ 肌がワントーン上がる優秀なヤツ

デンタルケア 3,000円



オパールエッセンスでホワイトニングケア。味のないレギュラータイプを使ってるよ✧

私の相棒!! ▶ ジュピター&ジュノ♥



そんなにお金を使うことがないから現金は少なめ。お財布は祐香からのプレゼントだよ♥

\本日の所持金/ 1万4000円

\How much?/

絵里奈の1カ月の美容代は 1万7500円



イベントコンパニオン
(30歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

Pick Up!

必要最低限なら2万円で美は作れる♥



趣味は貯金です 普段から衣食住全てにおいて必要最低限しかお金を使っていないけど、これで十分。でもアイドルとか料理とかにハマっちゃうと、気にせずに使っちゃう悪い癖があるから注意

その他の内訳

・ネイル	5,000円
・コスメ	8,000円

ネイルはホットペッパーで初回5,000円のとこを探して色んなところに行ってます♥ コスメは買い足しのみ

ヘアサロン 4,000円

オーブヘアーオアシス。安いってビックリされるけどカラー&カット、トリートメントをしてるよ♥

皮膚科 500円



みんなからオススメされて、皮膚科で2カ月に1回ヒルドイドを処方してもらうようになって使ってます

私の相棒!! ▶ グッチ♥



お金を使うことはあんまりないけど、カードは嫌だから現金は多めに入れておくの

\本日の所持金/ 11万2000円



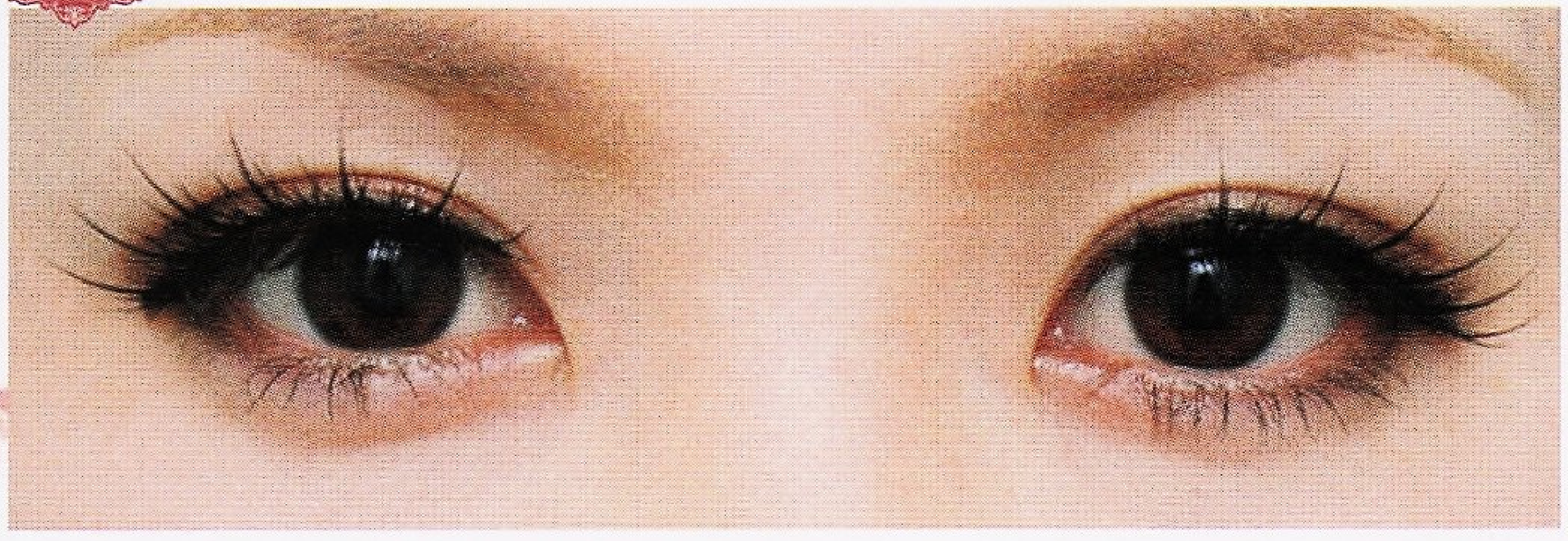
名古屋院 院長
高須幹弥

埋没・切開・なみだ袋・眼瞼下垂…理想の目を手に入れる!

Yes! 高須クリニック 目元の美容整形 人気ランキングTop5

「Yes!高須クリニック」の克弥先生のCMでおなじみ、そして鋭い視点のブログが好評の幹弥先生率いる高須クリニックから、最も施術例の多い目元の人気ランキングが届きました! 参考にしてね♥

第1位 二重 高須式 クイック埋没法 ¥90,000(両目)





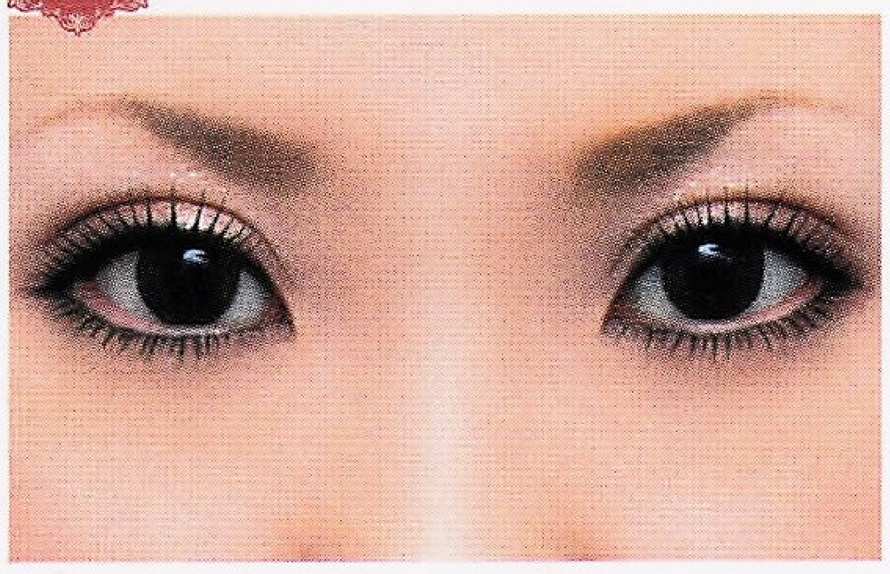
目を閉じても傷は目立たないよ!

特許:第3628597号

メスを使わず華やかな目元に!

切らずに自然な二重に。一般的な埋没法より着実な、高須オリジナルのクイック二重術です。特殊な技術と特許取得の極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。

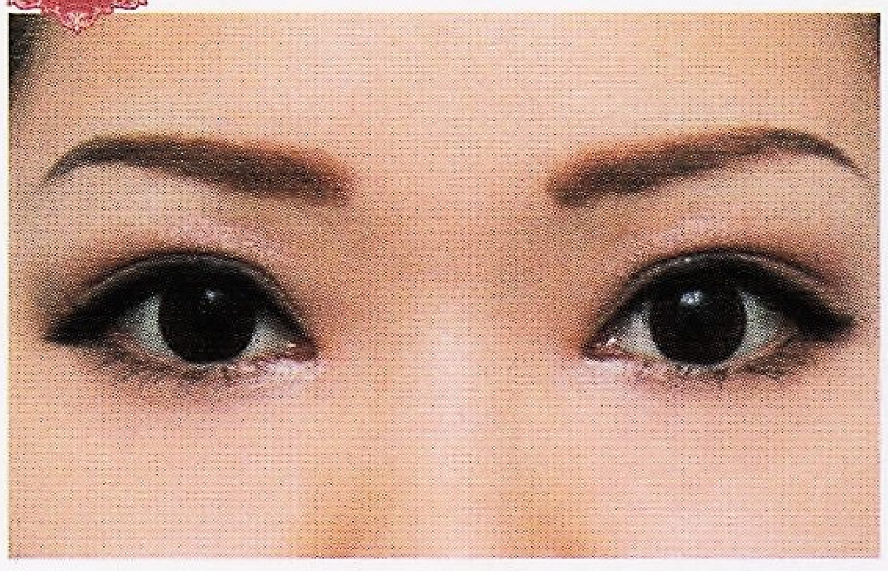
第2位 二重 ミニ切開法 ¥250,000(両目)



メイク映えする二重ラインならコレ!

わずかな切開でも元に戻らない!二重やデカ目メイクが映える幅広の二重ラインにしたい方におすすめの施術です。

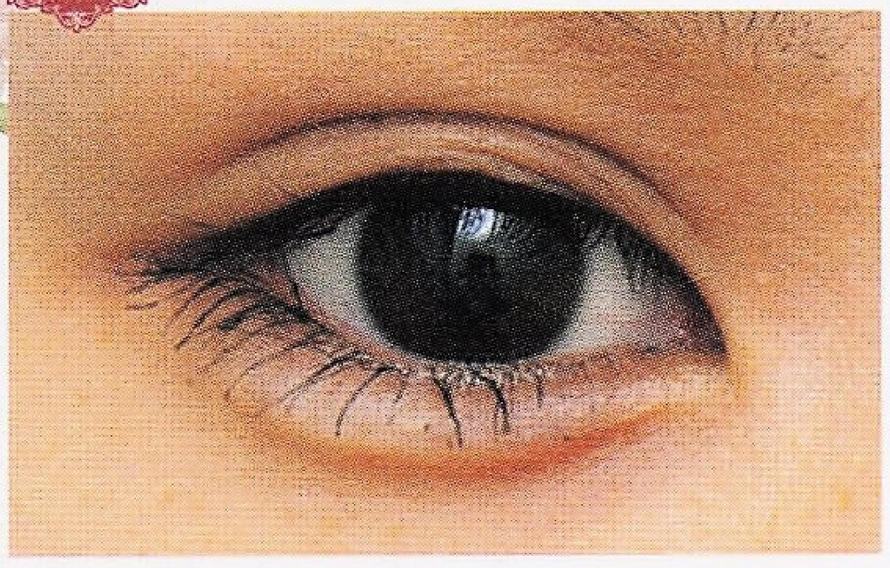
第3位 目頭切開 ¥250,000(両目)



目のヨコ幅が広がって目ヂカラUP

目のヨコ幅が広がって、ひと回り大きな切れ長の目になると同時に、黒目が強調されて目ヂカラもかなりUPします。

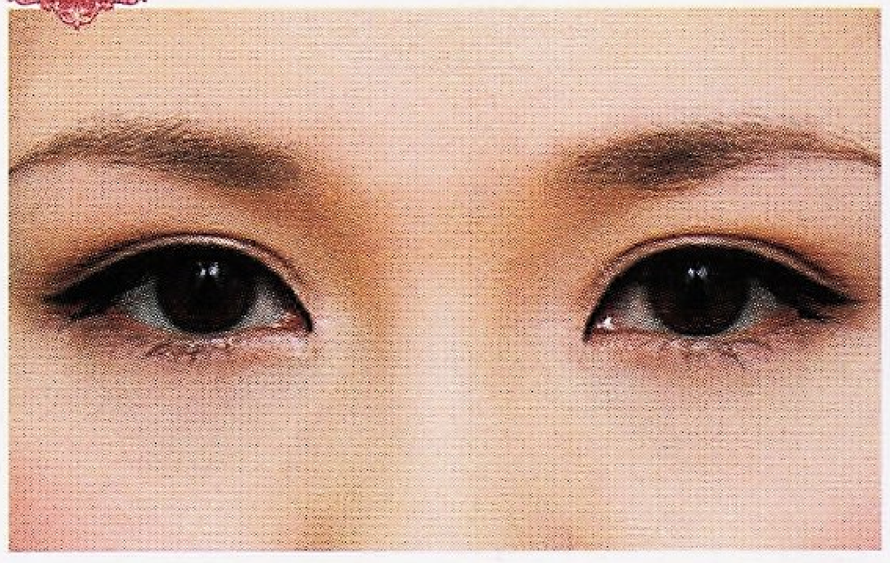
第4位 なみだ袋形成 ¥100,000(両目)



なみだ袋でセクシーな目元に!

愛くるしい笑顔の重要なポイントであるなみだ袋を、ヒアルロン酸注射で作る施術。若返り術としても有効なんです。

第5位 眼瞼下垂 通常施術 ¥700,000(両目)



まぶたの開きを良くしてデカ目に!

まぶたの開きを大きくして目のタテ幅を広げれば、憧れのデカ目に変身。メイクでさらに盛れます。

料金はすべて税抜の価格です。*大きさや状態に応じて費用が変動する施術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。*公的医療保険は適用されません。*秘密厳守の医療ローンをご用意しています。この料金表は平成27年10月現在のものです。

目元の他にも人気の施術がいっぱい♥

鼻を高くして美人顔に!

鼻筋が通ると目が大きく強調され、顔全体がぐっと整った印象に。


(注射だけで) (プロテーゼ挿入)

注射で小顔 アヒル口

Price List

鼻を高く

注射だけで	¥50,000
プロテーゼ挿入	¥350,000

りんかく

あご注射整形	¥50,000
あごプロテーゼ挿入	¥350,000
注射で小顔に	1回¥150,000

美肌

ホクロ除去	1個 ¥2,000〜150,000
ニキビ治療(フォトフェイシャル)	顔全体¥30,000

バスト

注射式	10cc¥70,000
プロテーゼ挿入	¥1,000,000

ボディ

脂肪吸引	¥200,000〜570,000
イタリアンメソシェイプ	ハガキ大1部位1回¥30,000

ワキガ・多汗症

注射式(ワキ・手のひら・足の裏)	各¥150,000
クイック法	¥150,000

脱毛

両ワキ	初回〜5回目までの1回ごと¥14,000
両ワキ1年間フリープラン	1年間¥70,000

ピアス

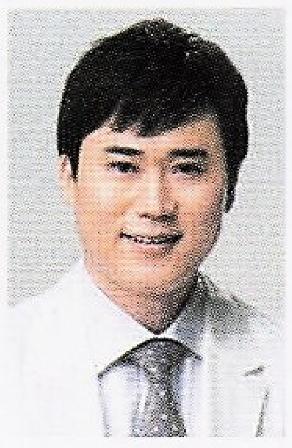
耳(指定ピアス持ち込み)	1ホール¥1,000
へそ・耳軟骨(ピアス込み)	各1ホール¥12,000

"高須"という本名をクリニック名にしたのは、責任の証です!



院長
高須 克弥

医学博士。昭和大学医学部美容外科学客員教授。日本形成外科学会認定形成外科専門医。最新の治療はまず自分の顔や身体で効果と安全性を検証するのがポリシー。



名古屋院 院長
高須 幹弥

医学博士。日本形成外科学会認定形成外科専門医。生涯にわたる主治医となれるよう患者様と医師の信頼関係を重んじ、アフターケアの充実に努めています。



栄院 院長
高須 英津子

医師。日本美容外科学会員。日本美容皮膚科学会会員。国際レーザー学会認定医。女性の心に寄り添い「結果を出す治療」をモットーに治療活動を行っています。



大阪院 院長
高須 敬子

医師。日本形成外科学会会員。日本美容外科学会会員。同じ女性の視点に立ち、ライフスタイル、ご予算など、患者様のご都合に合わせた治療プランの提供に努めています。

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS)
HAIR_Chiharu Koya
MODEL_Saki Kagami
THANKS_EASE

四季の中で、夜が1番長い季節、何して過ごす？

秋の夜長の過ごし方♥

夜な夜な出かけていた時代もあったけど、
本を読んでDVDを観て、ゆっくり過ごすのもまたオツなもの♥
白うさ・サキと一緒にお姉さん世代の
プライベートタイムを覗き見♪

Chapter 1 至福の時間

1日の締めくくり、
疲れもストレスも寂しさをも癒す
とっておきの方法✧

バナナムーンGOLDっていうラジオを聴いてる♥（加賀美早紀）

ビューティープラスで写メを加工してるとあっという間に時間がすぎちゃう♪（谷和香さん）

猫とまったりしてることが多い
MERIと長電話
したりもするよ♪（水野祐香さん）

最近は晩ごはんを自炊して、寝る前にベッドで本を読んでます。（青木りえさん）

子供を寝かしつけたら家事をして、早く終わったら自分へのご褒美に赤ワインを1杯飲みます♡（立石なみさん）

モンストとcomicoってアプリが楽しい♥（桜井莉菜）

映画鑑賞や半身浴をして過ごす♪（美咲さん）

MYIDOLってアプリで3Dアバター作るのにハマってる★（MERIさん）

ママさん向けのまいたま、すごくためになる♡（水野祐香さん）

おセンチ気分にバイバイ♥



お姉さんたちが素敵な理由を探しにいこ♥

アロマを焚いて小説を読んだり好きなDVDを観たり、ゆっくり過ごす。（杉山佳那恵）

最近はファイナルファンタジーレコードキーパーをやってるよ✧（美咲さん）

バーでUNOか大富豪。（桜井莉菜）

コーヒーを飲みながらブログをチェックして、楽しみにとっておいたお菓子をゆっくり食べます♡（けいこ）

テラスで空を見ながらのんびりお酒を飲むのが幸せ♡（MERIさん）

ツムツムで遊んでる♥（杉山佳那恵）

翌日の保育園の準備をしたら、
子供と絵本タイム☆（鈴木愛美さん）

huluは1000円で映画観放題なので、iPadで映画を観ています。（奥山絵里奈さん）

プリキャラオールウィッグCTA-002耐熱ミリタリーミディ（CTWH）¥4,700／プリシラ　ホワイトラビットコスプレセット¥7,389、ニーハイソックス¥600、オープントゥパンプス¥6,500／すべてsugar

Chapter 2

読書の時間

知識を蓄え見聞を
広げる本は、話題作からガイド本まで
多彩なラインナップ✧



モモ
作・ミヒャエル・エンデ

あらすじ
話を聞くことで悩みを解決できる不思議な少女・モモ。時間を奪われて余裕をなくし、人生を楽しめなくなった人を救うため、モモは立ち上がる。

感想!
愛情を持つことが大切だと改めて教えてくれた本✧ 何のために生きて、働くのか。焦燥感を感じてる人に読んでほしい。(MERIさん)



VOGUE JAPAN

概要
1892年にアメリカで創刊し、現在20カ国で発行されているセレブ系ファッション誌「VOGUE」の日本版。ハイブランド品も多く掲載されている。

感想!
家には本がたくさんあるから読むものには困らないんだけど、ファッションの勉強もかねてVOGUEをよく読んでるよ♪(早川沙世)



火花
作・又吉直樹

あらすじ
天才肌な先輩芸人・神谷と師弟関係になり、売れっ子を目指す若手・徳永。挫折、神谷の借金、徳永の引退など紆余曲折を経て、2人が迎える結末は?

感想!
芥川賞を受賞した話題作だから購入✧ 芸人さんに関わる仕事をしているから、リアルな芸人事情が知れるのも面白い♥(鈴木愛美さん)



ちびまる子ちゃん
作・さくらももこ

あらすじ
小学3年生のまる子が家族や友達とともに繰り広げる日常を描いた、笑いあり涙ありのコメディ漫画♪ 作者・さくらももこの実話が元になってる★

感想!
まるちゃんが可愛くて大好き♥ おじいちゃんとのやり取りが和むの✧ ナルシスト御曹司・花輪君も面白くて好き♪(美咲さん)

ばれないように
ちょっと味見♥

にキラキラ美味し
そうなのに食べないの?



うしおととら
作・藤田和日郎

あらすじ
寺の息子・うしおは槍に縫いとめらえていた妖怪「とら」を解放してしまう。それをきっかけに、うしおととらは妖怪との戦いに身を投じていく。

感想!
うしおを食べようと思ってたはずなのに、少しずつ人間に興味を持ち始めるとらが可愛い♥ 2人のコメディシーンにキュンとする♥(加賀美早紀)



コンビニで買える読み切り漫画

概要
コンビニの雑誌コーナーに置いてある読み切り漫画の短編集。童話物、実話物、動物ものなどバリエーション豊か✧ 24時間買えるのも嬉しい。

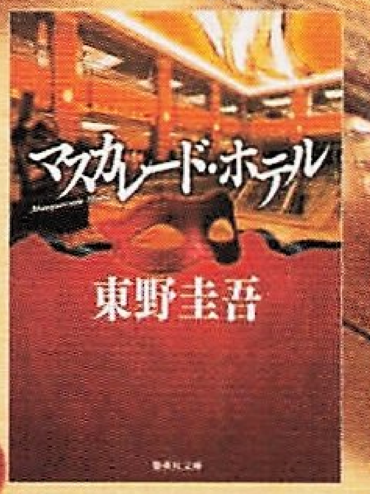
感想!
半身浴しながら読むのにちょうどいい♥ 「いちばん残酷なグリム童話」の金瓶梅だけは連載になってて、欠かさず読んでる♪(桜井莉菜)



欲ばりハワイ 2015-2016

概要
姉ageha特別編集ガイドブック第1弾!! 誰と行っても楽しめる、ハワイ満喫4泊6日コース決定版★ グルメ情報、ショッピングガイドも充実。

感想!
寒くなってきたから、大好きなハワイのガイドブックを隅々まで読んでる☺ マカダミアナッツパンケーキ食べたい♪(杉山佳那恵)



マスカレード・ホテル
作・東野圭吾

あらすじ
都内で起きた不可解な連続殺人。次の事件現場がホテルだと読んだ警察は、潜入捜査を試みる。次々と怪しい客が訪れる中、真犯人に辿り着けるのか!?

感想!
ミステリーは別世界気分に浸れるから好き♥ ちょうど半分くらいまで読んだからここからの謎解きが楽しみ♪(水野祐香さん)

Chapter 3

映画の時間

**犯罪者の恋も女の友情も
ピュアな王道ラブストーリーも
すべて画面越しに疑似体験♥**



映画
白夜行

あらすじ

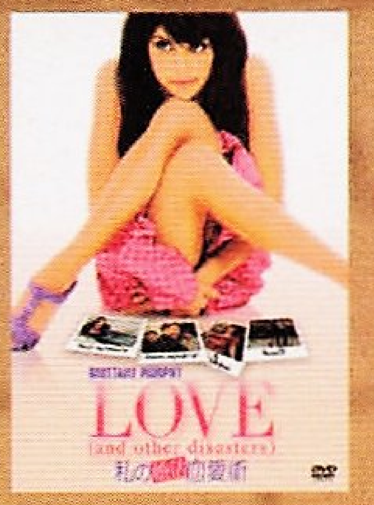
19年前に起きた質屋殺し。被害者の息子・亮司と被疑者の娘・雪穂は別々の人生を歩んでいたが、2人の周囲で不可解な凶悪犯罪が起こり始める―。

感想!

雪穂が原作よりも冷たく残酷な印象があるのに、亮司が雪穂のことを一途に想い続けているのが伝わってきて好きなんです♥（伊吹奈々さん）

かくれんぼは得意なんだよ♪

見つかりそうになったらここに隠れようかな



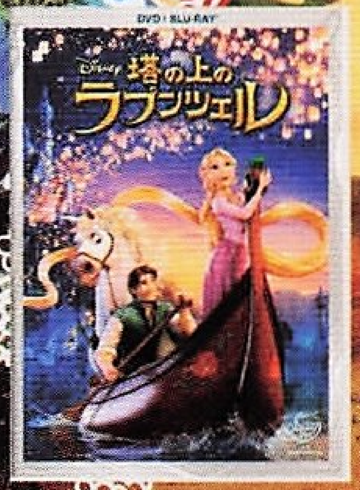
映画
私の婚活恋愛術

あらすじ

人の恋愛相談に乗って協力することに喜びを感じ、自分の恋愛はついつい後回しにしがちなジャックスを中心に展開する、大人のラブコメムービー♥

感想!

もう10回以上見てる♥　話も好きだし、ファッションも素敵!!　なによりヒロイン役のブリタニーが本当に可愛い✧（水野祐香さん）



映画 塔の上の
ラプンツェル

あらすじ

深い森の奥、高い塔で暮らすラプンツェルは、18年間外出を禁じられていた。ある日、大泥棒・フリンとの偶然の出会いが、彼女の運命を変える✧

感想!

子供も好きで、一緒によく観ています♪　高い塔の上から下まで垂れる、ラプンツェルの長い髪がすごくキレイで見惚れる✧（谷和香さん）



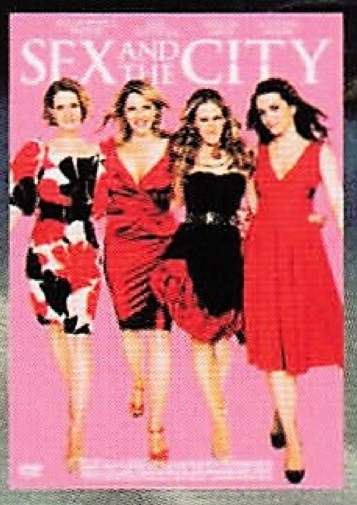
韓流ドラマ
星から来たあなた

あらすじ

隣室にトップ女優・ソンイが引っ越してきたことで、宇宙人・ミンジュンの生活は一変!!　トラブルは嫌なのに、なぜか彼女は放っておけなくて…。

感想!

ときめかない話がないくらい、このドラマは常に胸がきゅんきゅんする♥　特に雪の中2人が駆け回るシーンが素敵すぎ★（杉山佳那恵）



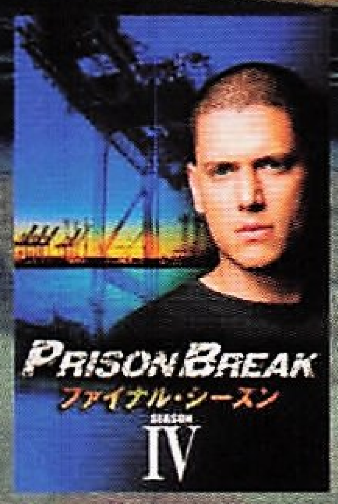
海外ドラマ
SEX AND THE CITY

あらすじ

NYに住む30代独身女性4人の恋と仕事をコミカルに描き、社会現象にもなった人気ドラマ★　アラサー女性には共感できるポイントも多いはず✧

感想!

「こんな男いるいる!」って笑えるシーンもたくさんあるし、恋にオシャレに、女であることを楽しもうと前向きになれる♥（MERIさん）



海外ドラマ
PRISON BREAK

あらすじ

罠にハメられて死刑宣告を受けた兄を助けるため、刑務所を脱獄させようとするマイケル。「脱獄」をテーマに繰り広げられるサスペンスドラマ★

感想!

主人公がかっこよくて、読めないストーリー展開にドキドキする☺　1話40分なのも寝る前にはちょうどいい感じ♪（奥山絵里奈さん）



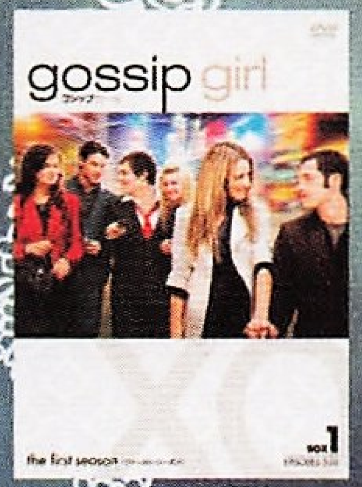
映画
アナと雪の女王

あらすじ

強すぎる魔法の力を持ったことで心を閉ざし、山へと姿を消したエルサと、姉と国を救いたい一心で危険な旅に出るアナ。美しい姉妹愛の物語。

感想!

アナやエルサのような強いプリンセスが大好き♥　歌が有名だけど、雪のお城や景色もとてもキレイなんです✧（鈴木愛美さん）



海外ドラマ
gossip girl

あらすじ

NY・マンハッタンを舞台に、セレブな高校生たちの過激な恋愛模様を描いた大人気女子ドラマ♥　ドロドロした愛憎関係から目が離せない!!

感想!

登場人物の関係がものすごいドロドロしてるんだけど、自分がそうなってるわけじゃないのに一緒に落ちこむこともある☺（美咲さん）



Chapter 4
美容の時間

夜中にお腹がすいた💧
ついつい夜更かしして肌荒れした💧
そんな時の対策はこちら★

もう夜更かしも怖くない♡

うさぎになって冒険なんて
不思議な夢を見た気がする

寝る前にもう1回 スキンケアします✧ 美容

お風呂上がりにスキンケアしてから時間が経ってるので、寝る前にもう1回スキンケアします♥ そもそもパックをつけながら夜更かしすることもあります(けいこ)

恐ろしいほど 乳液を塗りまくる! 美容

夜更かしするとどうしても肌が乾燥するから、極潤の乳液をこれでもかってくらいたっぷりつけるよ★ プチプラなアイテムだから惜しげなく使える♪(桜井莉菜)

99キロカロリーの おかゆを食べる♥ 食事

どうしてもお腹すいちゃったら食べるけど、カロリーは低いに限る♪ だから、99キロカロリーのおかゆがオススメ★ ご飯だから満腹感もあるよ✧(杉山佳那恵)

オイルパックと コラピアで対策★ 美容

ガミラシークレットのフェイスオイルは植物素材だけで作られてるから肌に優しい★ コラピアのプレミアムジェルでアゴから上に向かってマッサージもしてる♪(美咲さん)

ホットドリンクで 空腹をごまかす♥ 食事

甘くて温かい飲み物の方が、お腹に優しくて眠気も誘う気がする♪ よく飲むのはホットココアと、お砂糖を入れて甘くしたホットジンジャーミルク✧(水野祐香さん)

たっぷりミスト で水分チャージ♪ 美容

20種類のアミノ酸が入ってるスプレー型の化粧水、アミノミストウォーターをたっぷり吹きつける★ 仕上げに手のひらで押し込んで浸透させるよ✧(谷和香さん)

ストックの中の 軽い物から食べます♥ 食事

お腹がすいたら、飲み物→フルーツ→アイス→チョコ→スナック菓子の順で食べます★ もちろん、なるべくスナック菓子に手を出す前に止められるように!(けいこ)

パックをしながら スチーマーをあてる✧ 美容

パックは大好きで家に常備してるから、夜更かしして肌がかさついたら即パック さらにその上からスチーマーを当てて徹底的に保湿するのが大事★(杉山佳那恵)

スクラブケアと リンパマッサージ♥ 美容

夜更かしするとリップがかさつくから、スクラブでリップをつるつるに✧ あとは起きてから半身浴をしながらリンパマッサージでむくみをオフ♥(青木りえさん)

空腹に効果がある ものを使う 食事

ソイジョイを食べたりグリーンスムージーを飲んだりして、できるだけ摂取カロリーは低く満腹感を得るよう努力★ 飲み物は炭酸水が◎✧(伊吹奈々さん)

プラセンタと SK-Ⅱに頼る♥ 美容

夜更かしする予定があるなら、プラセンタのドリンク&サプリを飲んで事前対策♪ それかSK-Ⅱのシートマスク★ 高いけど神的に効果があるよ✧(立石なみさん)

消化によさそうな スープが◎✧ 食事

ポトフとかけんちん汁みたいな、お野菜中心で消化に良さそうなスープを飲むようにしてるよ♪ 程よくお腹も膨らむし、食べ過ぎも気にしなくていい★(美咲さん)

ホワイトレースベビードール ¥5,200/Hollywood Costumes 原宿店

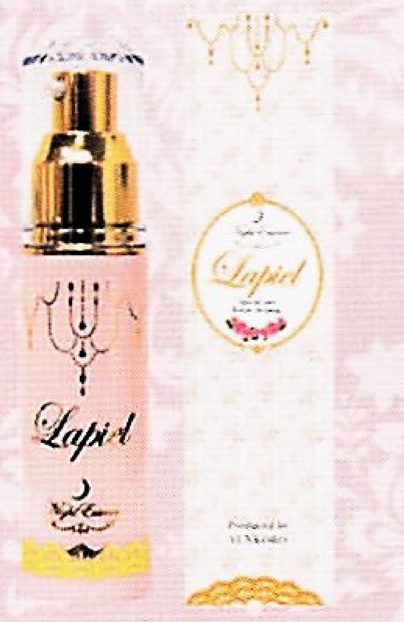
2015

1月号は読者参加型企画2本立て!!

姉agehaコスメ大賞＆読者のプロフィール白書アンケート!!

昨年大人気だった、姉agehaコスメ大賞を今年もお届けします★
また、姉ageha読者のあれこれが見えるプロフィール白書も掲載!!
あなたのリアルな一票、貴重なご意見をぜひお寄せ下さい♪

＼お答えいただいた中から抽選で10名様にプレゼント!／



潤い美肌へ導く
薔薇の香り
夜用美容液●

ラピエルはスキンケアの最後に顔全体になじませるだけでOK★　高い保湿力を持つ新成分を追加し、翌朝にはぷるんとした極上美肌に♥

ネクステージ株式会社／掘り出しバザール
03-6691-1287
(受付時間:休日・祝日を除く10時〜18時)

応募方法

点線で切り取って、必要事項を記入してください♪　アンケート用紙を封筒に入れ82円切手を貼って、右の宛先まで送ってください★　なお、当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

※ご記入いただいた個人情報は、当選者への賞品の送付、企画への参考、今後のアンケート以来の目的にのみ使用させていただきます。

宛先 〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1　亀甲新は 66
メディアス(株) 姉ageha編集部

締切 2015年10月31日(当日消印有効)

Part 1 コスメ大賞編

その1 ＼メイクにまつわる質問23コ!!／

Q1. お気に入りの**メイク下地**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q2. お気に入りの**コンシーラー**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q3. お気に入りの**クリームファンデ**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q4. お気に入りの**パウダーファンデ**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q5. お気に入りの**リキッドファンデ**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q6.お気に入りの**フェイスパウダー**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q7. お気に入りの**ハイライト**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q8. お気に入りの**チーク**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q9. お気に入りの**アイシャドー**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q10. お気に入りの**マスカラ**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q11. お気に入りの**ペンシルライナー**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q12. お気に入りの**リキッドライナー**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q13. お気に入りの**ジェルライナー**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q14. お気に入りの**眉ペンシル**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q15. お気に入りの**眉マスカラ**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q16. お気に入りの**眉パウダー**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q17. お気に入りの**口紅**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q18. お気に入りの**グロス**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q19. お気に入りの**上つけま**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q20. お気に入りの**下つけま**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q21. 上記以外で**お気に入りコスメ**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q22. 2015年に**よくやったメイク**は?

Q23. **去年と変わったメイク箇所**は?

その2 ＼スキンケアにまつわる質問22コ!!／

Q24. お気に入りの**クレンジング**は?
商品名
ブランド名

Q25. お気に入りの**洗顔**は?
商品名
ブランド名

Q26. お気に入りの**化粧水**は?
商品名
ブランド名

Q27. お気に入りの**乳液**は?
商品名
ブランド名

Q28 お気に入りの**美容液**は?
商品名
ブランド名

Q29. お気に入りの**クリーム**は?
商品名
ブランド名

Q30. お気に入りの**シートマスク**は?
商品名
ブランド名

Q31. お気に入りの**角質ケア**は?
商品名
ブランド名

Q32. お気に入りの**頭皮ケアアイテム**は?
商品名
ブランド名

Q33. お気に入りの**アイクリーム**は?
商品名
ブランド名

Q34. お気に入りの**リップ美容液**は?
商品名
ブランド名

Q35. お気に入りの**シャンプー＆コンディショナー**は?
商品名
ブランド名

Q36. お気に入りの**アウトバストリートメント**は?
商品名
ブランド名

Q37. お気に入りの**キープスプレー**は?
商品名
ブランド名

Q38. お気に入りの**化粧ポーチ**は?
商品名
ブランド名

Q39. **たるみや小顔のためにしていること** or **アイテム**は?
していること
アイテム

Q40. **美白ケアのためにしていること** or **アイテム**は?
していること
アイテム

Q41. **美容のために摂取している食材** or **飲み物**は?
食材
飲み物

Q42. **クリニックで受けたスキンケア施術**は?
施術名

Q43. **スペシャルケア**何かやってる?

Q43. **2015年に始めた美容テク**は?

Q45. **2015年のスキンケアのマイブーム**は?

キリトリ

コスメ大賞は以上です！　裏側の読者プロフィール白書もお願いします♥

Part 2 プロフィール白書編

あなたのこと について質問65コ!!

Q46. あなたの身長・体重は？
身長 cm 体重 kg

Q47. あなたの結婚歴・離婚歴は？

Q48. 子供がいる人、男女何人？
息子 人 娘 人

Q49. 昔、日サロに通ってた？ YES ・ NO

Q50. 焼いてた人、後悔してる？ YES ・ NO

Q51. ヘアエクステをつけてる？ YES ・ NO

Q52. 夜職の経験はある？ YES ・ NO

Q53. 夜職やってた人、どこのエリア？

Q54. お出かけ前、ヘア＆メイク時間は？
ヘア 分 メイク 分

Q55. 青春時代、自分の人生に影響を与えた人は？

Q56. 1カ月に自由に使えるお金はいくら？
円

Q57. 1カ月のコスメ代はいくら？
円

Q58. 1カ月の服代はいくら？
円

Q59. 1カ月の食費はいくら？
円

Q60. 1カ月の貯金額はいくら？
円

Q61. 総貯金額はいくら？
円

Q62. パートナーへのプレゼント代はいくら？
円

Q63. 結婚したい？ YES ・ NO

Q64. 既婚の人、人生で一番好きな人と結婚した？ YES ・ NO

Q65. 彼氏はいますか？ YES ・ NO

Q66. 昔の彼と連絡取ってる？ YES ・ NO

Q67. どんな婚活してる？

Q68. 何歳までに、結婚したい？
歳

Q69. 既婚の人、不倫経験はある？ YES ・ NO

Q70. 家の間取りは？

Q71. 寝る時間、起きる時間は？
就寝 時 起床 時

Q72. 旅行、好きな行き先は？

Q73. サプリ、何飲んでる？

Q74. 誰と遊ぶことが多い？

Q75. 遊ぶとき、どこで何をする？
どこで 何を

Q76. お風呂タイムは何分くらい？
分

Q77. ずっと好きな食べ物は？

Q78. 1カ月のケータイ代はいくら？
円

Q79. よく使うケータイの画像加工アプリは？

Q80. よく使うLINEのスタンプは？

Q81. 好きなミュージシャンは？

Q82. 好きなマンガは？

Q83. 二重の形は？
幅広二重・二重・奥二重・一重・その他

Q84. よくしてる髪の長さ・色は？
髪の長さ 髪の色

Q85. つけま派？ まつエク派？
つけま・まつエク・その他

Q86. この顔になりたいって人は？

Q87. 好きな芸人は？

Q88. 昔好きだった雑誌＆モデルは？
雑誌 モデル

Q89. 初めて好きになった芸能人は？

Q90. 今好きな男性芸能人は？

Q91. 今好きな女性芸能人は？

Q92. あなたにとって「姉ageha」とは？

Q93. センターガイを知っている。 YES ・ NO

Q94. 孫ギャルを知っている。 YES ・ NO

Q95. MK5は「マジでキレる5秒前」だと知っている。 YES ・ NO

Q96. ホワイトキックは「しらける」だと知っている。 YES ・ NO

Q97. 「114106」が読める。 YES ・ NO

Q98. ポケベル打ちができる。 YES ・ NO

Q99. ドッチーモを知っている。 YES ・ NO

Q100. 布袋寅泰が氷室京介と同じバンドだったことを知っている。 YES ・ NO

Q101. SPEEDはMAXの妹分としてデビューしたことを知っている。 YES ・ NO

Q102. 安室奈美恵がMAXと同じグループにいたことを知っている。 YES ・ NO

Q103. ELTが3人だったことを知っている。 YES ・ NO

Q104. IWGPが「池袋ウエストゲートパーク」の略だと知っている。 YES ・ NO

Q105. こえだちゃんと木のお家で遊んだことがある。 YES ・ NO

Q106. プリクラは「プリント倶楽部」の略だと知っている。 YES ・ NO

Q107. ホッピングで遊んだことがある。 YES ・ NO

Q108. フラワーロックが家にあった。 YES ・ NO

Q109. 8cmCDを知っている。 YES ・ NO

Q110. 郵便番号が3桁だったことを知っている。 YES ・ NO

キリトリ

フリガナ

名前

住所 □□□-□□□□

年齢 歳

TEL

メールアドレス

LINE ID

職業(具体的に)

今、あなたは…？
既婚・未婚・婚約中・彼氏アリ・彼氏ナシ

編集部からの電話取材
OK・NG

たくさんの質問にご回答いただきありがとうございました!! これからも姉agehaをよろしくお願いします♥

トラブル肌＆ぽっちゃり顔におすすめの2治療がお手頃価格で登場♪

2治療しても ¥3,800!!

薄メイクでもアップヘアでも決まる私に!!



広島の看護学生
（30歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

女性なら誰でも憧れるキレイな素肌と小顔をゲットできれば、毎日のヘアメイクがもっと楽しくなるはず♥ そんな2つの治療が、業界最安値!? で受けられます！ 初回キャンペーン中の今、まさに試し時★

PHOTO_Oshow Okazaki,Yohei Takahashi（f-me）[AFTER] HAIR_Anri Mitsuishi[AFTER] EDIT&TEXT_Shioka Soga



シミ・毛穴の開き・色素沈着・肝斑に♥

最新レーザートーニング 初回 ¥2,800!!

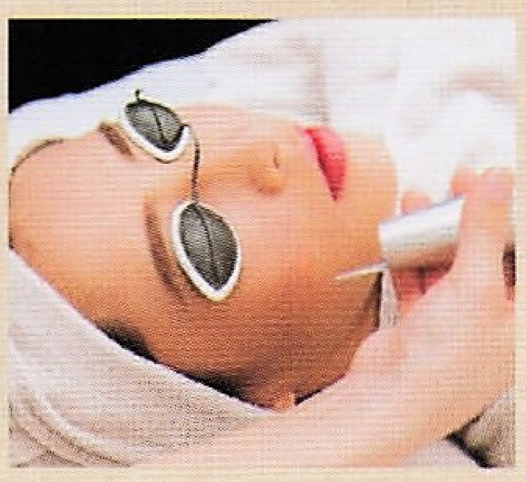
照射前後は日焼けNGのレーザートーニングにとって、紫外線量が夏の2～3割になる10月は、治療を開始するのにぴったりの季節♪ アラサー定番のお悩み、シミや毛穴の開きには早めのケアが鉄則。手遅れになる前に始めましょ!!



※この症例は青木さんではありません

最新レーザートーニング DATA

初回（頬のみ）	¥2,800
2回目以降	¥5,400
6回コース	¥29,400

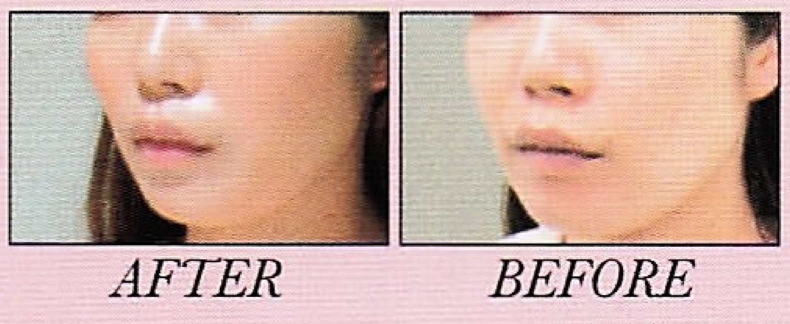


※ 治療時間は約20～30分。一時的に色素沈着が起こる可能性がありますが、除々に薄くなります。洗顔・シャワー・メイク・スポーツは当日から可能。レーザー照射した部分は強くこすらないでください。照射箇所が濃くなるので、治療前後1カ月の日焼けは避け、必ず日焼け止め（UVカット）を使用しましょう。

お肌の総合的なアンチエイジング！

美肌治療

顔に溶ける繊維を注入して血行を活性させるので、肌内部からハリや透明感がアップ！ 肌質改善や美白効果が期待できます。レーザー治療などによるエイジング対策で満足できなかった方にも◎。



美肌治療 DATA

美肌治療 スタンダード 2カ所 ▸▸ ¥170,000

※ 治療時間は約30分。麻酔時や溶ける繊維の注入時、施術後にハレや痛みがありますが、2～3日から1週間くらいでほぼ落ち着きます。内出血で治療箇所が赤紫色になる場合もありますが、メイクで隠せる程度です。シャワー・洗顔・メイクは当日から可能ですが、痛みを感じたら2～3日様子をみてください。激しいスポーツや顔のマッサージは1週間控え、飲酒は3日後からOKです。

1回の治療ですっきり小顔に♥

1日脂肪取り 顔やせ 初回 ¥1,000!!

顔のたるみが気になる箇所に植物由来の成分を主とした薬液を注入！ リンパの循環促進や余分な脂肪の分解、肌の引き締めに作用して、1度の治療でキュキュッと小顔に♥ 特別な日の2週間前に受けるのがおすすめ♪



1日脂肪取り 顔やせ DATA

1日脂肪取り 顔やせ

初回（スタンダード1部位1カ所）	¥1,000
初回（プレミアム1部位1カ所）	¥16,000

＊治療時間は約20分で、個人差はありますがハレはほとんどありません。痛みは麻酔の利用で抑えられます。洗顔・シャワー・メイク・スポーツは当日から可能です。



腰回りのお肉が気になるMERI×バストアップしたい愛美が体験

ノンFメソッド筋膜リリース

日に日に増えていく余分なお肉に、胸肉がなくなる体型くずれ…。昔は脱いでもイイ女だったのに今では脱がなきゃイイ女…。このあるまじき事実を打破すべくMERI&愛美が噂のノンFメソッド筋膜リリースを体験して女を取り戻します!!

PHOTO_Yoshinobu Bito　EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira



主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー (35歳／東京都)既婚・子供なし MERIさん

一見イイ女だけど…

Bad Point

腰回りにお肉がついてラインの出る服が着れない…

バストのお肉が背中に流れて胸が貧弱に見える…

一見イイ女だけど…



芸能プロダクション運営 (28歳／千葉県) バツイチ独身・息子2人 鈴木愛美さん

痩せにくくなった・バストが小さくなったなどアラサー女子の服の下はお悩みだらけ…

この原因の

約80%が筋膜が凝り固まったせい！

筋膜とは筋肉を包み込む接着剤の役割をしている膜のこと

凝り固まった筋膜をリリースする（はがす）と…

- 痩せやすくなる
- 冷えにくくなる
- むくみにくくなる
- 下半身がスッキリする
- たるみにくくなる
- リンパ・血液循環が良くなる

と、脱いでもイイ女に♥

そんな理想のボディラインはマッコイ認定サロンでしか受けられないノンFメソッド筋膜リリースでつくれるよ！



専属モデル (32歳／東京都) 独身・子供なし 桜井莉菜



ウエスト−5cmを目指します！

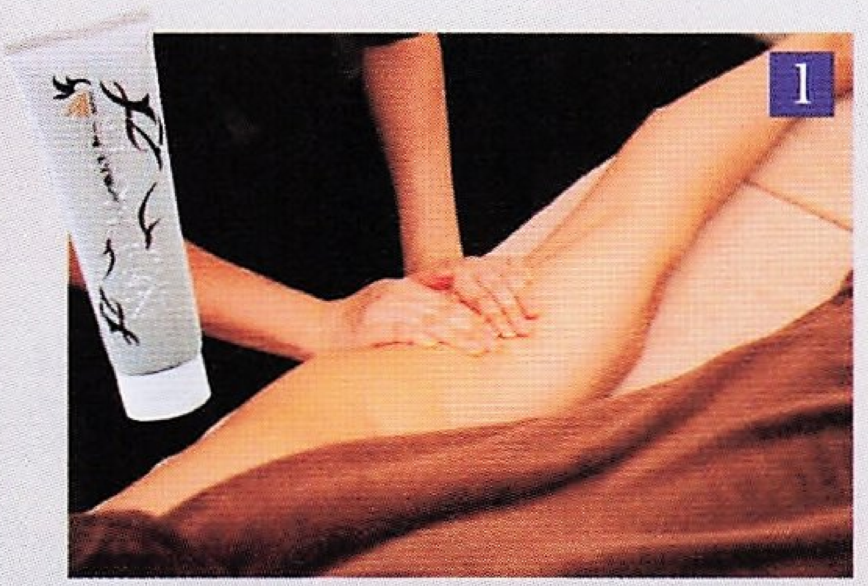


2カップUPが理想です♥

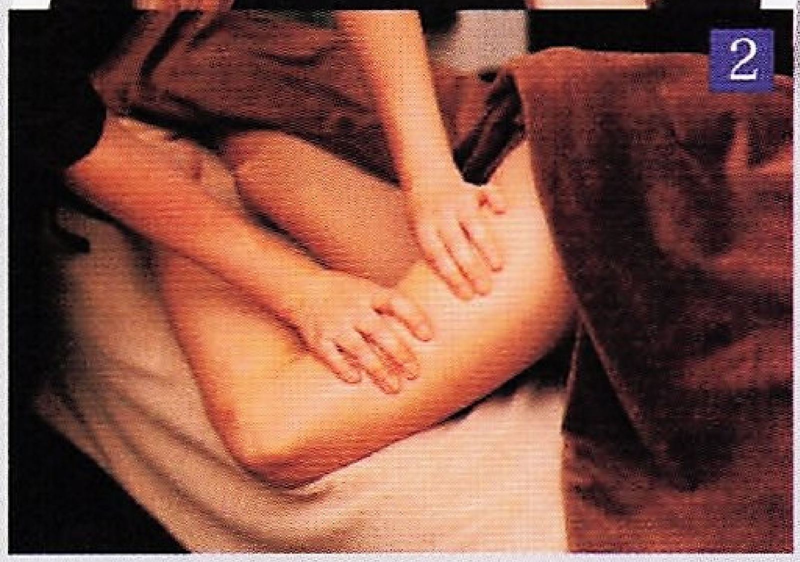
MERI& 愛美がマッコイ認定サロンで体験

実録 ボディライン改造計画

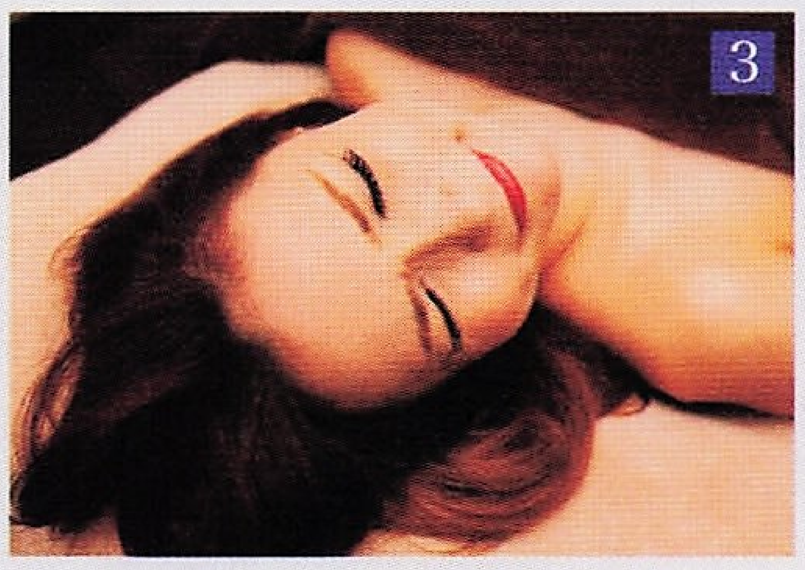
体型の悩みが尽きないMERI&愛美が、マッコイ認定サロンでノンFメソッド筋膜リリースを体験★　凝り固まった筋膜をリリースしてくびれたウエスト&胸の谷間を復活させます！



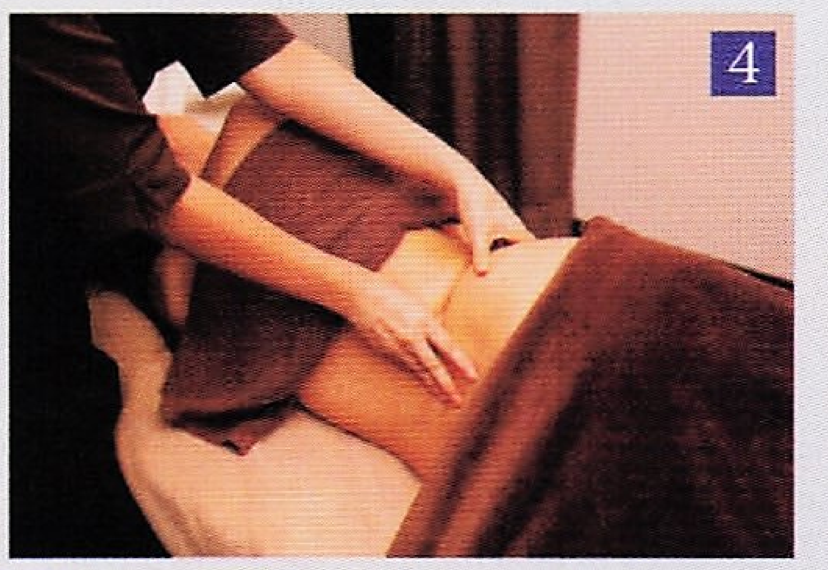
1
脚の裏側を全体的に揉みほぐす★
まずは引き締め効果のあるノンFモンスター(左上)を脚&ウエストに塗ります。次に脚の裏側の凝り固まった筋膜を揉みほぐして組織を柔らかくします！



2
身体を横向きにしてひたすらリリース
横向きになって裏側を中心に筋膜をはがします。身体のゆがみや生活習慣の乱れが原因で下半身にお肉がつきやすい人はかなりの痛みがあるかも…。



3
あまりの痛さにMERI悶えるの巻★
長年癒着した筋膜をはがすとあってかなりの痛みがあるそう。脚の筋に沿ってはがすときに思わず顔をゆがめるMERIさん。痛みに耐えてよく頑張った！



4
下半身の癒着をはがしウエストへ
下半身を中心に筋膜をはがしたらいよいよウエストへ。くびれ部分に親指が埋まるくらいに押し込み骨に沿って筋膜をリリースしていきます！

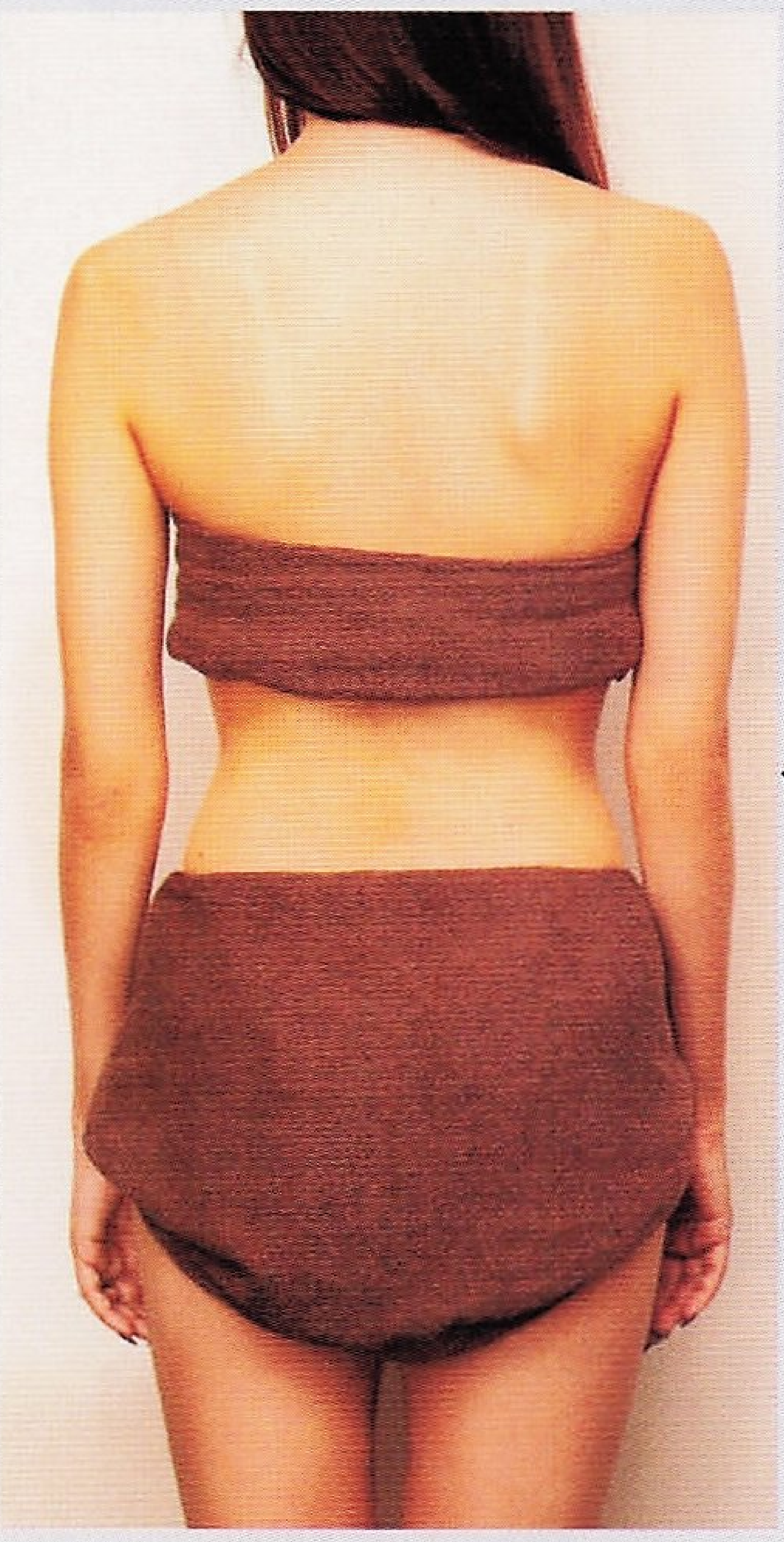
Before



ウエストがくびれないのが悩み…
アラサーになってますますウエストのお肉が落ちづらくなった…。あの頃みたく、くびれたい！

←

After



長年追い求めたウエストに感動♪
ウエストがひと回り細くなってウエストにくびれが復活♥　下半身もスッキリしていいことづくめ♪

※結果には個人差があります

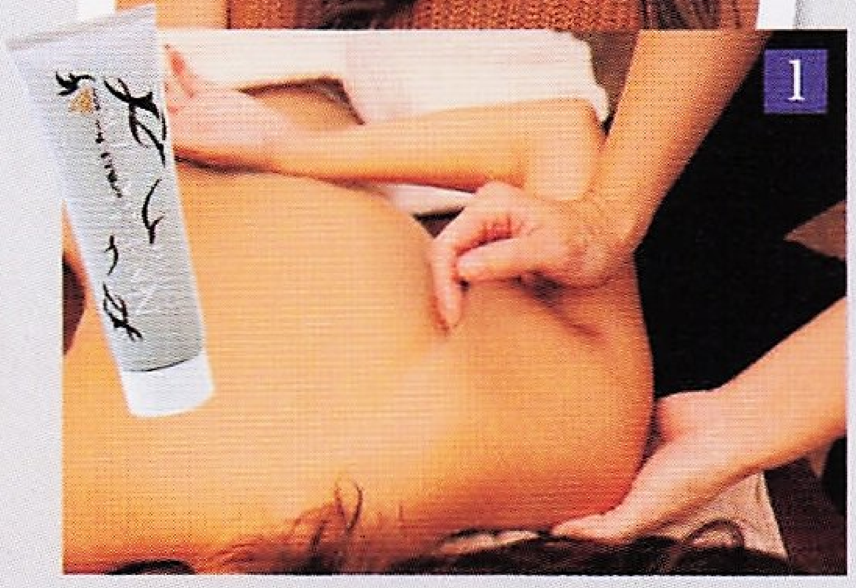
SALON DE VENUS

〒151-0053
東京都渋谷区代々木2-7-5
エキサイト南新宿ビル8F
☎03-3379-3639　営業 平日11:00〜22:00
土日祝11:00〜21:00 年中無休(完全予約制)
http://www.salon-venus.com/shop/shinjuku.php

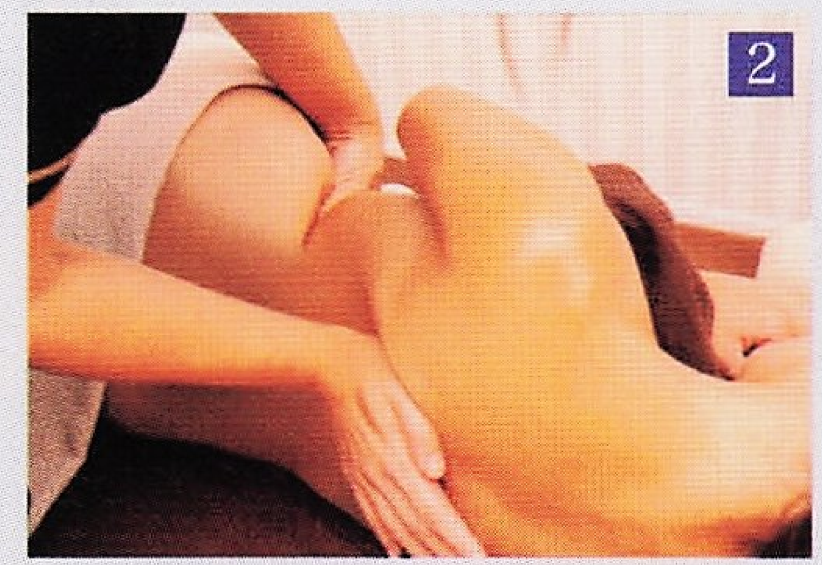
お世話になったエステティシャン
渋谷留美子さん



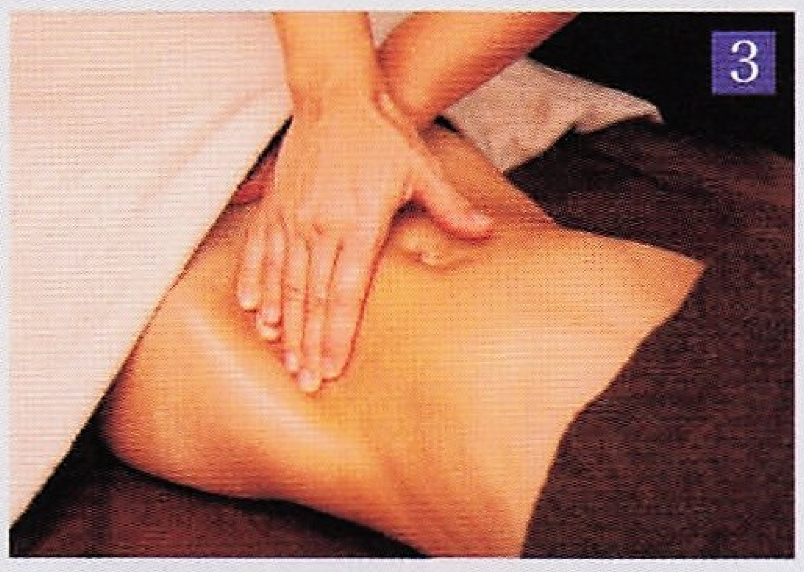
サロン・ド・ヴィーナス新宿店のエステプランナーとして、マニュアル通りではなく、一人ひとりのお客様のニーズに合わせた接客を心がけます！



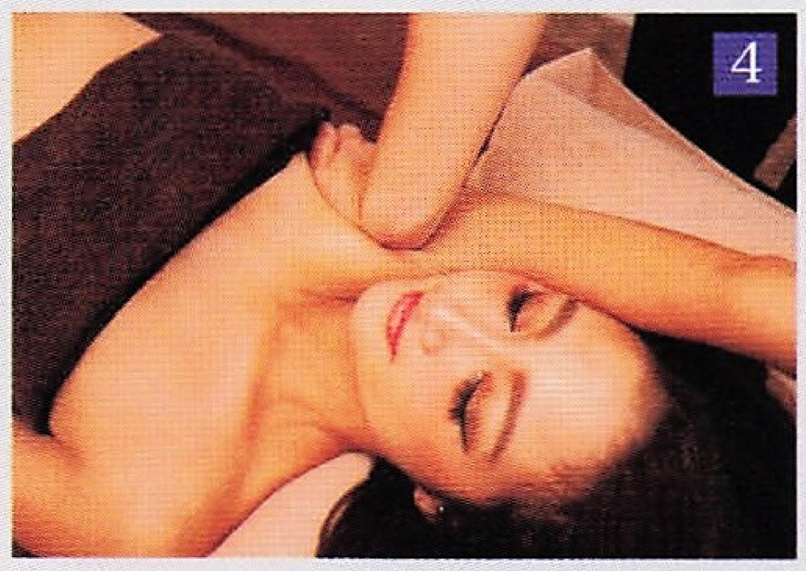
1
肩甲骨の筋膜をはがしていく
エステの前に引き締め効果の高いノンFモンスター(左上)を塗ります。次に凝り固まった肩甲骨に沿って筋膜をはがしていきます。これが結構痛い…。



2
ウエストと背中を同時リリース
次に腰骨に沿って筋膜をはがします。同時に背中の筋膜を元にあった位置へと流します。このときに痛みを感じるのは凝り固まった証拠だとか。



3
下半身の筋膜をはがすことも大事！
身体の筋膜は身体を包みこむように全て繋がっています。気になる部分だけじゃなく全身の筋膜をはがすのが効果的！



4
ワキの下の筋膜をはがしていく
デスクワークや同じ姿勢での作業が多い人は、肩〜背中、胸上の筋膜が凝り固まっているそう。ワキ下に痛みがある愛美さんは相当凝り固まってます！

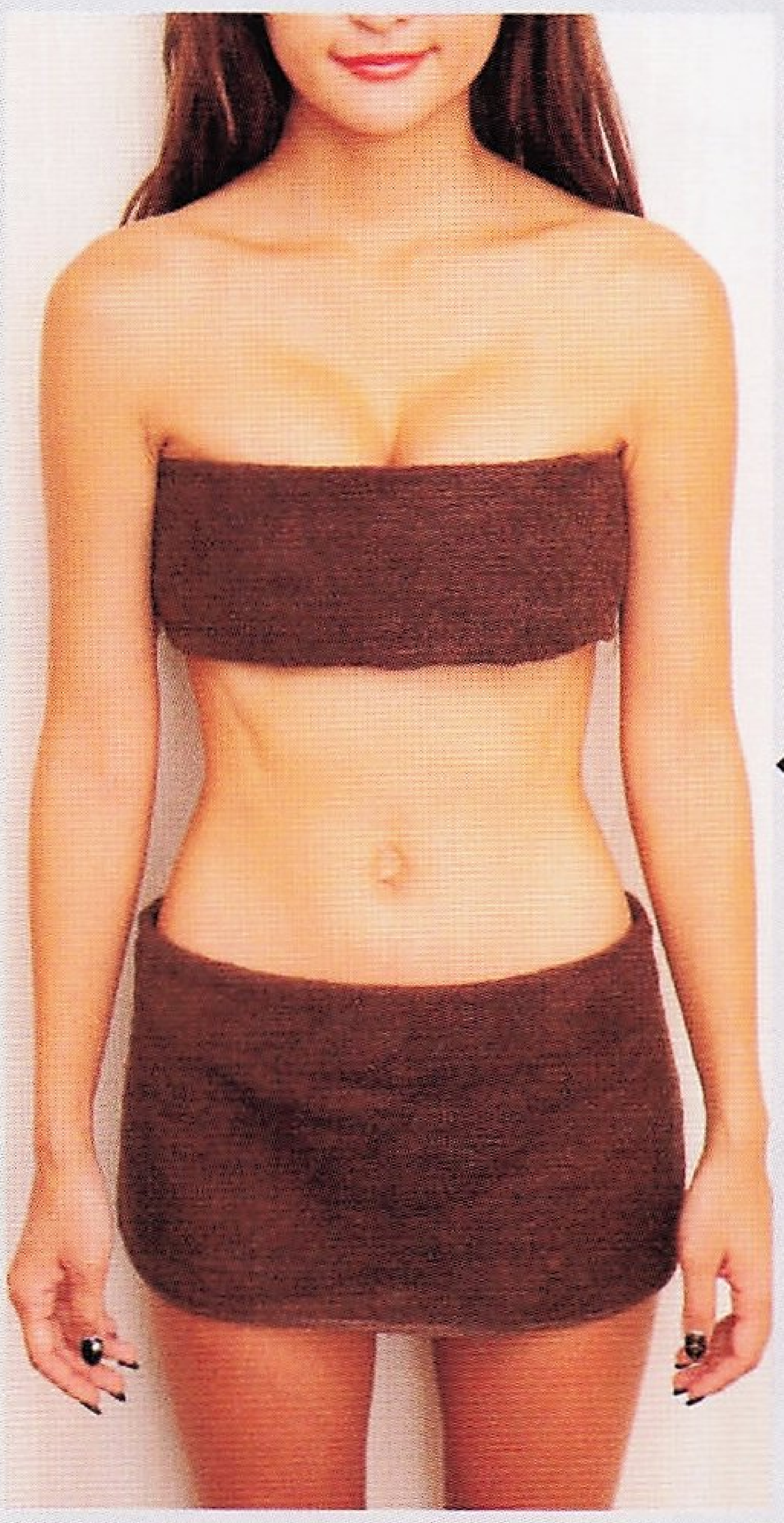
Before



ボリュームのない貧弱胸にショボーン
胸のお肉が背中に流れて谷間のないペタンコ胸。流れたお肉をどうにかして取り戻したい！

←

After



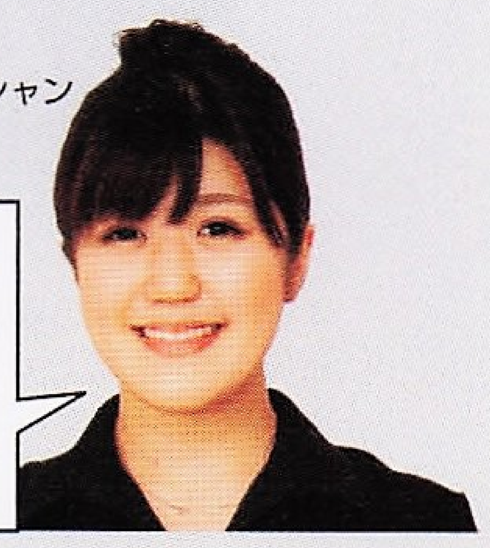
念願の谷間ができ自信も取り戻した♥
筋膜をはがしたことであるべき位置に胸が戻った♪谷間もできたしウエストもキュッとくびれた！

※結果には個人差があります

Allure

〒231-0868
神奈川県横浜市中区石川町1-25
東急ドエルアルス横濱元町1F・B1F
☎045-664-2278
営業時間 11:00〜21:00（最終受付20:00）
http://www.allure-s.jp

お世話になったエステティシャン
星野陽子さん



「常に笑顔」がモットー。力強く正確な手技が持ち味です。カリスマセラピスト伊藤仁美の一番弟子としてAllureにいらしたお客様を満足させます！

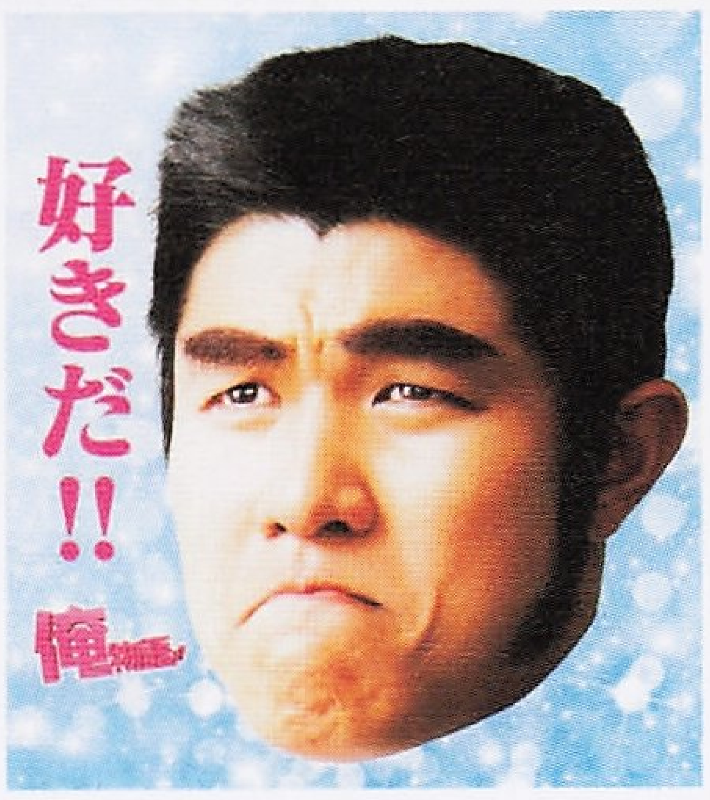
最新エンタメEntame虎の巻 Vol.08

若いコとの会話にも困らない♥

王道ファンタジーから胸キュンする恋愛物まで充実のラインナップ★　イベント情報も要チェックだよ

MOVIE 俺物語!!





豪傑、硬派な日本男児のピュアで一途な恋模様♥

心の優しい剛田猛男は高校生に見えない顔と巨体で、女子からの人気はイマイチ。ある日猛男と親友・砂川は、街中で危機に遭っていた大和凛子を救い、猛男は一目惚れしてしまう　しかし「大和は砂川のことが好きなのだ」と思い、大和の恋のために奔走する猛男✧　大切な人を第一に思う、優しい純愛物語♥　●監督／河合勇人　●原作／河原和音、アルコ「俺物語!!」　●出演／鈴木亮平、永野芽郁、坂口健太郎ほか　●10月31日より公開

MUSIC タッキー＆翼



駅員に扮したタッキー＆翼にも注目★

2011年に発売し好評だった「山手線外回り」の第二弾「山手線内回り～愛の迷路～」✧　全部で4種類あり、カップリング曲や特典が少しずつ違うからチェックしてみてね♪　●タキツバSHOP盤 ¥1,500　CD＋DVD ¥1,600　CD ¥1,000（全て税別）　●発売中／avex

DRAMA 掟上今日子の備忘録



「忘却探偵」と呼ばれるその由縁とは？

寝ると記憶がリセットされるため、1日で事件を解決する最速の探偵・掟上今日子★　謎解きの面白さと忘却の儚さから目が離せない！　●出演／新垣結衣、岡田将生ほか　●原作／西尾維新「掟上今日子の備忘録」　●毎週土曜夜9時～　●10月10日、日テレ系列で放送開始（初回15分拡大）

MUSIC Crystal Kay feat. 安室奈美恵



Crystal Kayと安室奈美恵夢のコラボが実現✧

今回リリースされた「REVOLUTION」は、前向きに力強く生き抜くことや自分自身への応援歌になっているよ　エレクトロニック・ダンス・ミュージックが歌詞の強さをより一層際立たせてる✧　●CD＋DVD ¥1,836　CD ¥1,296（共に税込）　●発売中／UNIVERSAL MUSIC JAPAN

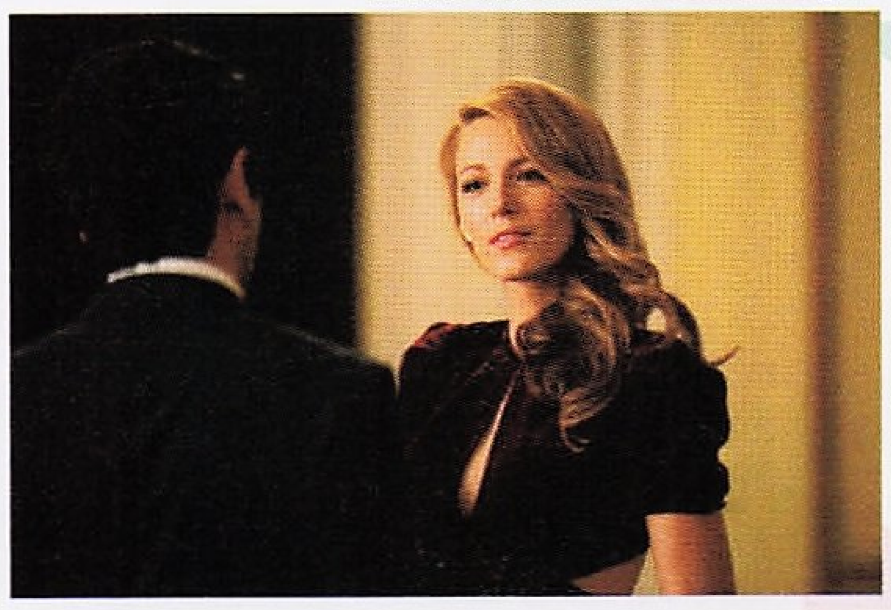
MOVIE バクマン。



漫画家を目指す熱い青春ストーリー✧

高い絵の才能を持つ真城最高と、巧みな物語を書く高木秋人。コンビを組んで活動を始めた2人は、週刊少年ジャンプの頂点に立てるのか!?　●監督・脚本／大根仁　●原作／大場つぐみ、小畑健「バクマン。」　●出演／佐藤健、神木隆之介ほか　●全国東宝系にて公開中

MOVIE アデライン、100年目の恋



永遠に若い女性のラブ・ファンタジー♥

アデラインは事故で老化が止まり、100歳を越えた今も姿は29歳のまま。怪しまれないよう孤独に生きてきたが、魅力的な青年エリスと出会い2人は自然と惹かれあう…。　●監督／リー・トランド・クリーガー　●出演／ブレイク・ライヴリーほか　●10月17日より全国ロードショー

MOVIE PAN ～ネバーランド、夢のはじまり～



カラフルで不思議な夢と希望の世界へ！

ネバーランドの英雄・ピーターパンの生い立ちが今明らかに　仲間だった若き日のフック船長、立ちはだかる海賊、ピーターの出生の秘密とは!?　●監督／ジョー・ライト　●出演／ヒュー・ジャックマンほか　●配給／ワーナー・ブラザース映画　●10月31日全国ロードショー

DRAMA 5→9～私に恋したお坊さん～



胸キュン必至の大人ラブコメディー

海外移住を夢見る桜庭潤子はお見合いで型破りの僧侶、星川高嶺に出会う✧　全く違うタイプの2人が繰り広げる極上ラブストーリー♥　●出演／石原さとみ、山下智久ほか　●原作／相原実貴「5時から9時まで」　●毎週月曜夜9時～9時54分　●10月12日、フジテレビ系列で放送開始

EVENT 六本木ハロウィンパレード2015



仮装して六本木のパレードに参加しよう✧

みんな大好きなハロウィンの仮装パレードが行われるよ♪　ダンスパレードはもちろん、フードコートもあるから楽しめること間違いなし✧　●10月25日　●六本木通り、外苑東通り、星条旗通りがメイン　問03-3401-9451　info@ractive-roppongi.com

好きだからとことん極めたい…♥ 5年かけて辿りつきました!!

優花×ayu メイク♥

Blogや Instagram でも話題!

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno



小原優花
専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし

コンプレックスの塊だった幼い頃のわたし。
いつだって誰かのマネをすることで、
「かわいくなりたい♥」願望と戦ってきた。

最初に憧れたのはつーちゃん（益若つばささん）♥
それからayuちゃんに夢中になって
モノマネメイクを始めたのがハタチの頃。

「どうしたらayuちゃんになれるんだろ？」
…なんて研究するのが楽しくて♪

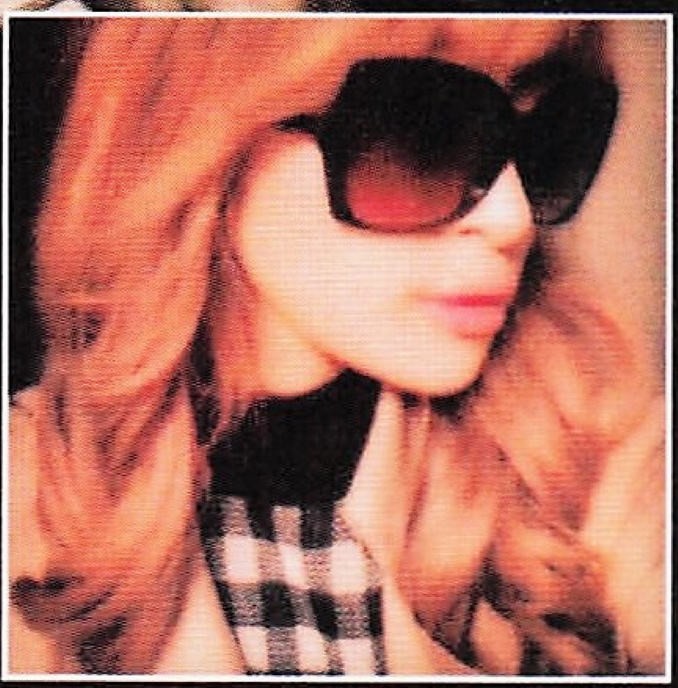
それが美容ブロガーって言われてる
今のわたしを創ってくれた✧

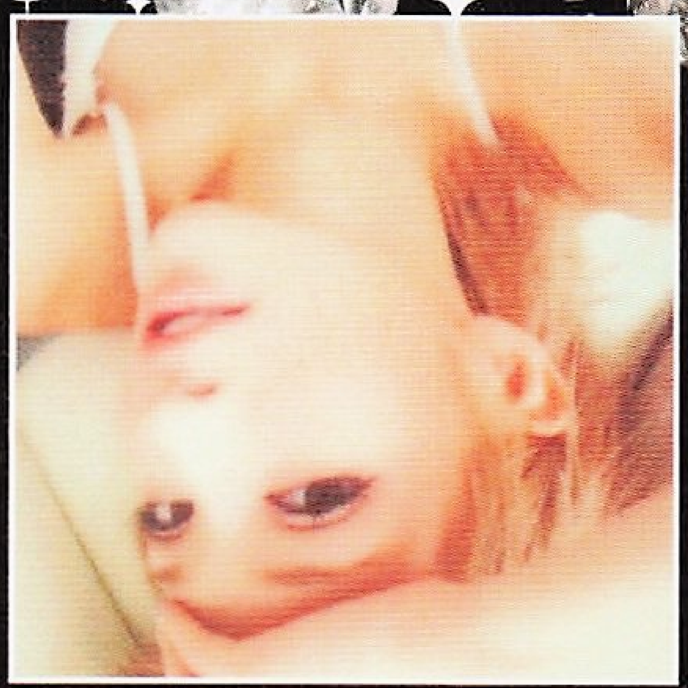
SNSの「かわいい」を糧にして
今日も明日も生きていく──





Instagramでも
yunkoro519の
ayuなりきり
レベルが高い✧



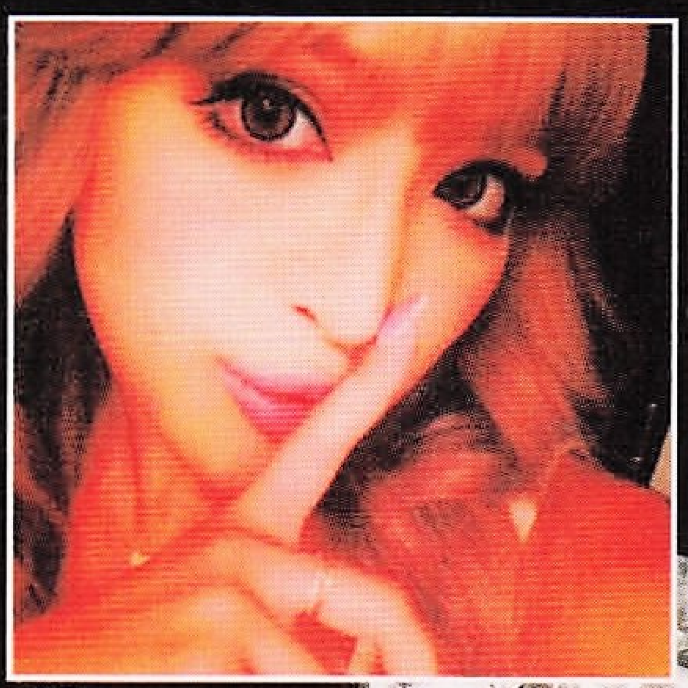






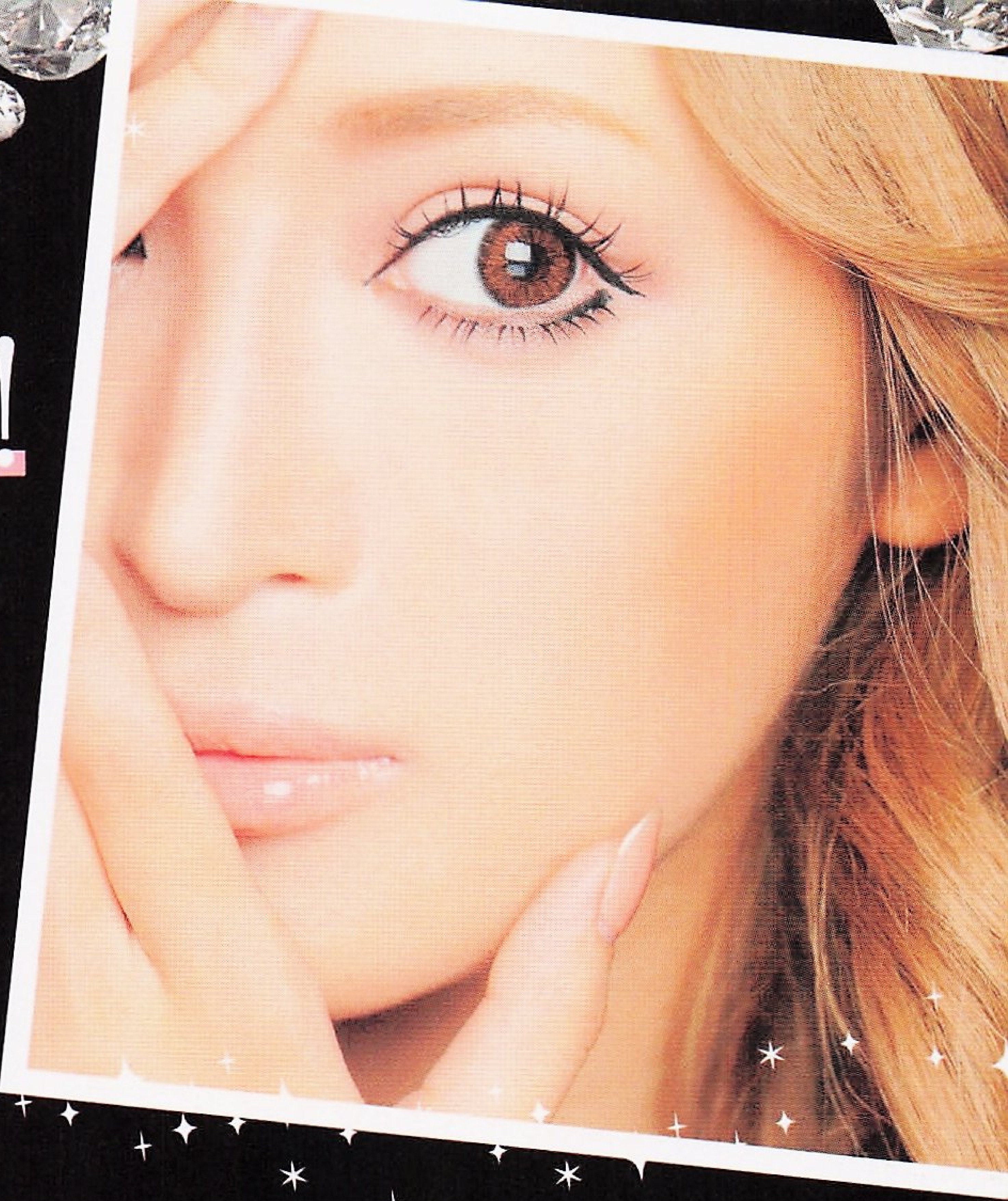






♥♥ayu最新情報♥♥昨年末から全国で約17万人を動員した「ayumi hamasaki ARENA TOUR 2015 Cirque de Minuit～真夜中のサーカス～」。その最終日、横浜アリーナ公演を収録したLIVE DVD&Blue-layが10月28日、ついに発売!! 全34曲の伝説のステージを我が家で独り占め♥ http://avex.jp/ayu/

憧れの“ayu顔”は6つのポイントを押さえる!



Point 1 ベースメイクはマネキン肌♥
ツヤを出すパール入りパウダーで!



キャンディドール リキッドファンデーションN ライトベージュ

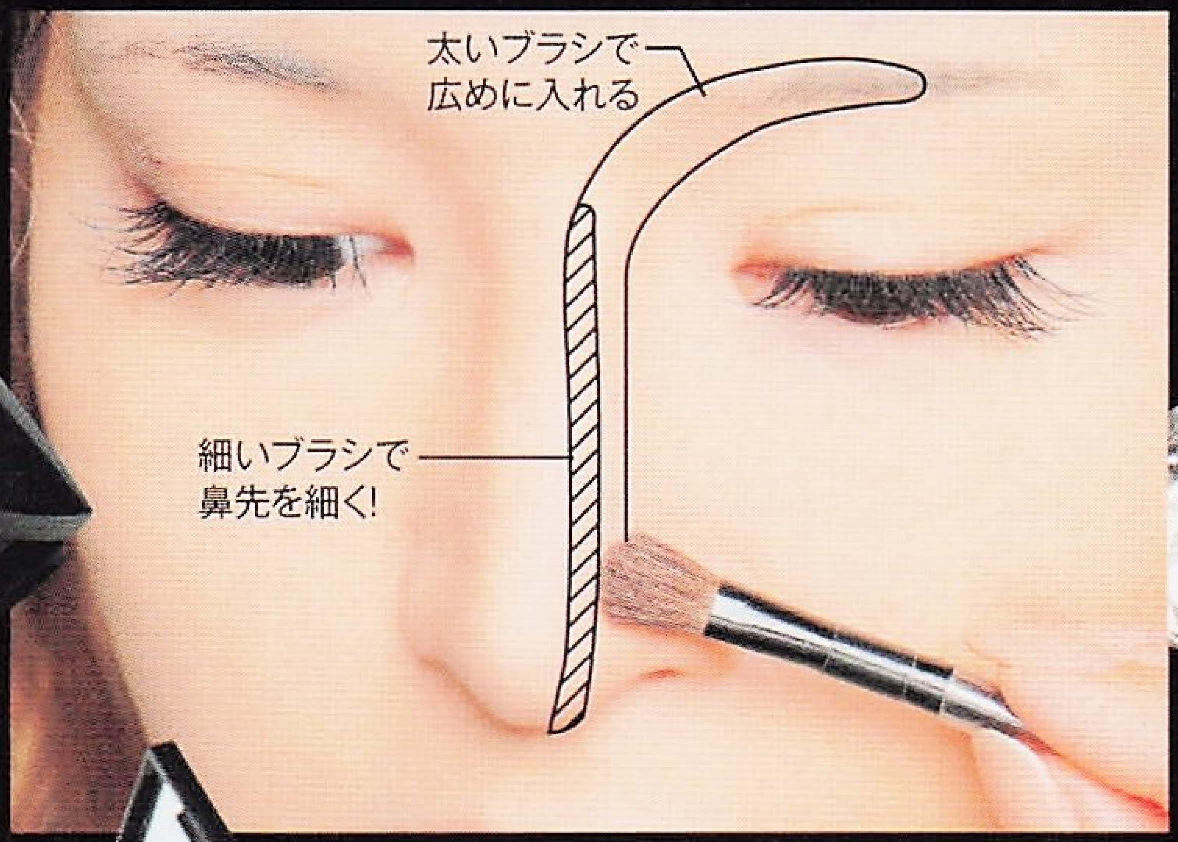
1 ファンデを手の甲に出してやわらかく温めてから、人差し指&中指でのばしていく。肌へ均一にのるようにやさしくパッティングしよう



2 たっぷりお粉をのせたらパフをもみこむのが均一にするコツ♪　顔の中心を多めにつけて残ったお粉で外側にも広げてくイメージ!

キャンディドール フェイスパウダー〈シアー〉

Point 2 ハイライト&ノーズシャドーで
矢印鼻を作る✧





シャネル プードゥル ルミエール グラッセ〈フェイスパウダー〉



ケイト デザイニングアイブロウN EX-5

シャネルのハイライトで鼻のTゾーンと目周りのCゾーンにハイライト　そのあとにケイトのaを図のように眉頭〜鼻先まで太いブラシでON!　さらに細ブラシで図の位置に重ねることで鼻の立体感がUPするよ♪

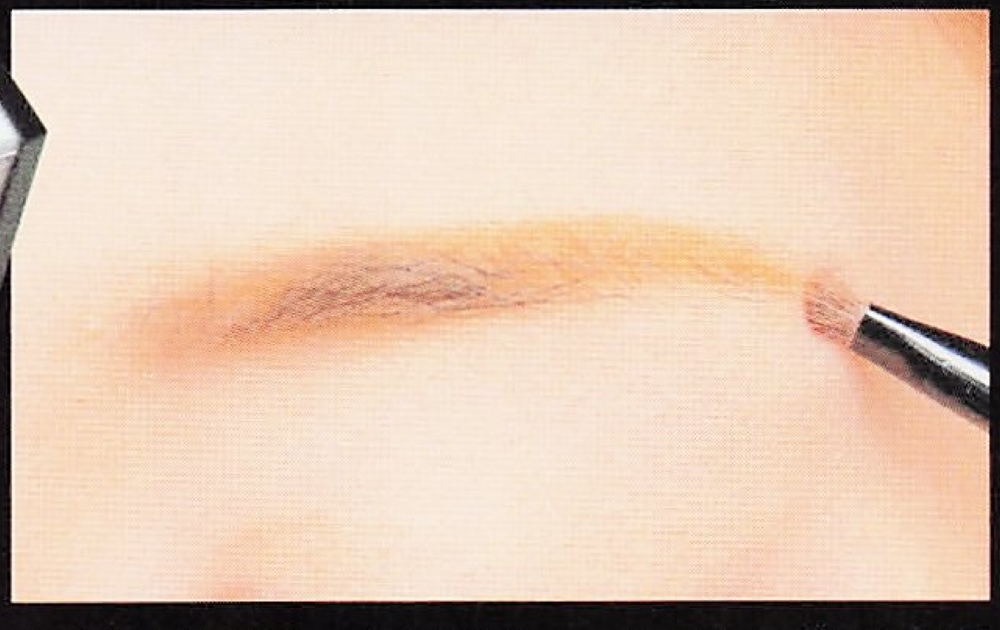
Point 3 ayuのまゆげはショート!!
黒目終わりから細く



ビボ アイフル マユズミA ライトブラウン

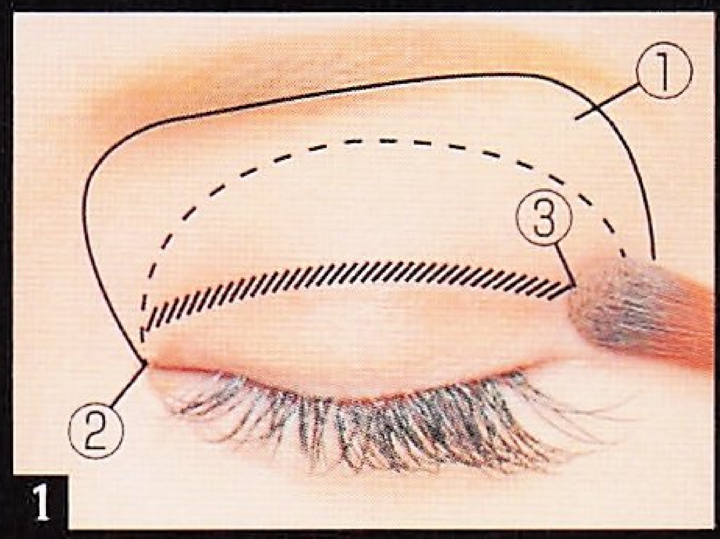
ケイト デザイニングアイブロウN EX-5

ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ 01 イエローブラウン

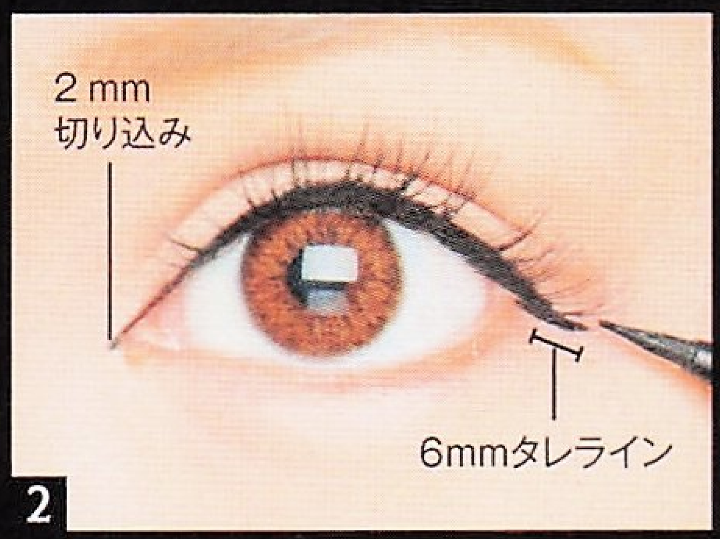


まつげ外側までのショートまゆげがayuっぽい♥　まずはビボで眉尻を描いて、ケイトのaとbをMIXして自眉がまっすぐ平行になるようにぼかす。仕上げは眉マスカラでとことん明るくカラーリング♪

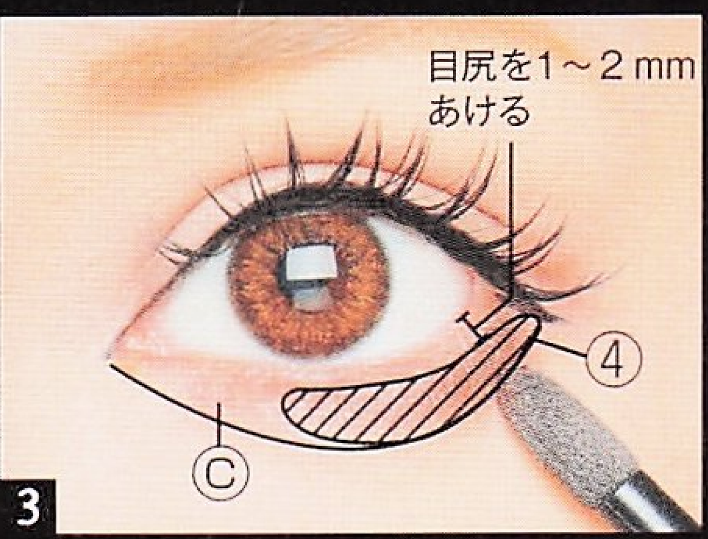
Point 4 上まぶたはヌーディー♥　下まぶたはぷっくり♥
ayuのこぼれ落ちそうな瞳&タレ目に!



1 まぶた全体にリンメルの①、くぼませたいアイホールに②、二重よりちょい上に③でダブルラインを。カラーレスな上まぶたが理想♥



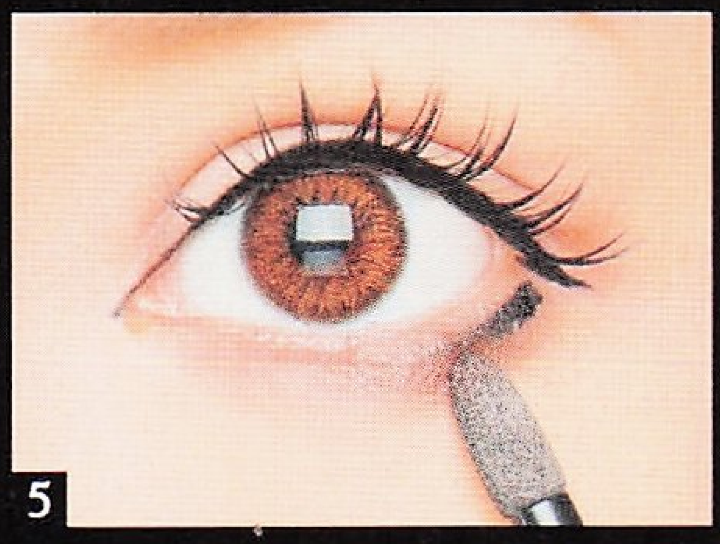
2 ayuは目頭のくの字がクッキリしてるので切込みラインを入れます。二重幅がしっかり残るよう意識しながら黒目〜目尻を中太に



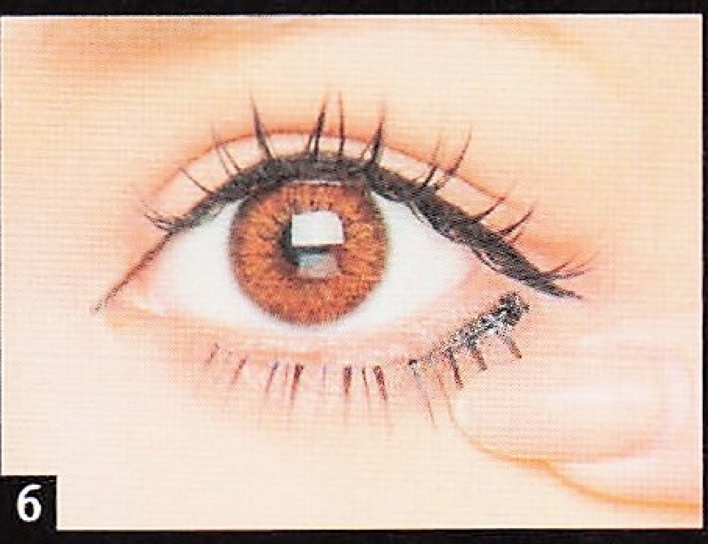
3 光沢が出るシャネルの c を下まぶた全体に太くのせてぷっくりと✧ 黒目中央〜目尻にはリンメルの④でタレ目っぽく影を作ります♪



4 上ラインとはつなげないように下まぶたの目尻から4分の1にタレラインを仕込むよ　ポイントは2㎜あけて丸っこく引くこと!



5 下ラインがクッキリ残り過ぎないように黒目側だけを④でぼかす。ほんのりラインが残ってayu風タレ目に変身するんです



6 ayuの下まつげはキレイなストレート✧　自まつだと再現できないからつけまで!　とにかく毛先が下へ向くように寝かせてフルづけ♪



リンメル ジェムデュウ アイズ003



限定モテライナー リキッドTAKUMI BK-R（漆黒ブラック）

シャネル オンブル エサンシエル #93 コンプリス



ドーリーウインク アイラッシュ No.5リアルヌード

小原優花にQ&A!!

Q ayuになりきるためには?

A とにかくayuちゃんをジーッと観察します😊 PVも雑誌もSNSもくまなくチェックして、かわいいayuちゃんはayuフォルダに保存してヒマさえあれば見つめる日々♥ 変態ですね(笑)。

Q どんなアプリを使ってるの?

A ほとんどWonder CameraのWhiteかDreamのフィルタです😺 美肌加工はするけれど、デカ目機能は使いません。インスタのフィルタでさらに雰囲気を近づけてグレードUP✧

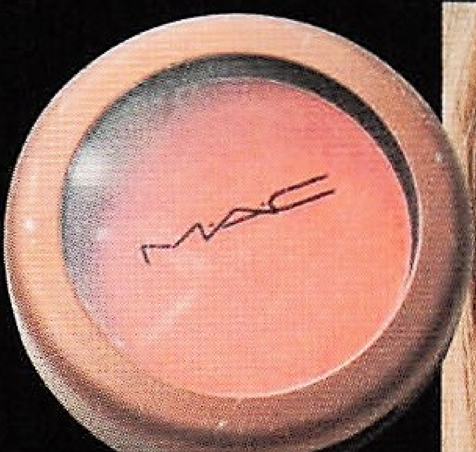
Q どの時代のayuが好き?

A 全部大好き♥ しいて言うならば金髪でパッツン前髪のayuちゃんが好きなので「MY STORY」の頃のヘアメイクは何度もマネっこしました♪ パッツン外巻きセミロングもいい✧

Q ayuに似てるって言われてどう?

A こんな光栄なことはないってぐらいうれしいです♥ 元の顔は全然違うけれど、メイク・ヘア・ファッションで大好きなayuちゃんに少しでも近づけるように今もこれからも努力します!!

Point 5 2006年頃のayuは ナナメにオレンジチーク!



M・A・C パウダーブラッシュ ライブフォーラブ



オレンジチークをこめかみから口角に向かってナナメに入れてシェーディング風にしてるよ😊 黒目中央より内側には絶対に入れないのがコツ。ふわっと薄くのせて♪

Point 6 ayuのリップはヌーディーなベージュ♥ ツヤと上唇のぷくっとアヒル口がかわいい!



M・A・C クリームシーンガラス ジャストスパーブ

ヌーディーだけどほんのりピンクがかったM・A・Cを口紅の上から重ねる。さらに透明のグロスを唇の中央にだけのせてツヤ出し✧

HACCI リップグロス UV



口紅を塗る時に注意するのが上唇の輪郭をしっかりと取らないこと! はしっこだけ高めに幅を広く取って、下はオーバーリップしてボリュームを出します♥

M・A・C リップスティック ミス



ayuの唇は下唇が厚いから上はコンシーラーでしっかりと消して、下は輪郭だけを消す感じ😊 指でなじませて肌色を均一にする。

シャネル コンクトゥール ペルフェクション 10ベージュクレール〈コンシーラー〉



ayuと出会えた奇跡で私の人生がこんなに彩られるなんてあの頃は思いもしなかったよね。

\メイクだけじゃない!/ こだわりのayu美容♥

ayu研究を始めて5年ちょっと! もっとayu顔に近づくために やってること3つをご紹介✧ メイクやヘアだけじゃもの足りないayuフリークは参考にしてみるといいかも♪

カラコン

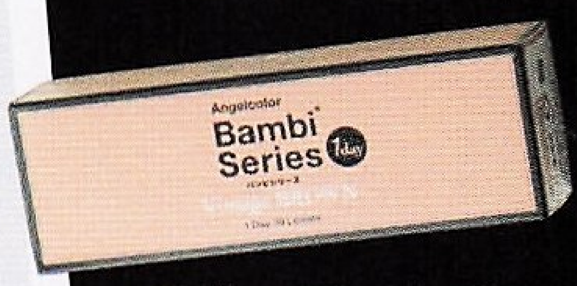


黒目の大きいayuに近づくために、にじんだような柄とフチで瞳をドレスアップ✧ 自然な雰囲気で大きくなるのでオススメ♪

まつエク



上まつげはカール強めのCカールを目頭11mmでスタートして中央を12mmで長さ出し、目尻は13mmにしてネコ目っぽく仕上げます♥



エンジェルカラー バンビシリーズ ワンデー ヴィンテージブラウン

セラミック



ayuのフラットなUカーブの大きい歯が好きで上の歯をALLセラミックにしました😺 麻酔の注射は痛いし何時間もかけて歯医者さんに通ったけれど、笑顔に自信がつきました♥



優花のお部屋が拠点♥ Francfrancのカトラリーでアフタヌーンティー♪

小原優花のブロガー女子会

集まったのはブロガールズのメンバー4人♥　ブロガーらしく写りこむ背景にまでこだわったインテリアにも注目♪



ファッションやメイクを発信できるのが醍醐味！

胡桃　このお花、ブランドのお祝いにみんなからです　お部屋に飾ってね♥

優花　キレイ～、ありがと♪

里奈　インテリア、素敵ですね

優花　私、家具はフランフランと大塚家具、AGITOで買うって決めてて!!

胡桃　それで統一感があるんだぁ♥

しおり　テーブルセッティング、アフタヌーンティー風♥　写メ撮りたいですー！

里奈　スイーツ、すごくかわいい!!　全部にピン合わせない方がイイかも♥

優花　せっかくかわいくコーディネートしても、写りこむ背景が殺風景だと寂しいから、いろいろ工夫してみたの！

胡桃　わかります！　ブログにアップするとき、やっちゃったなって

しおり　さすが、ゆんころちゃん♥　めちゃめちゃかわいいです♪

優花　毎日いろいろ撮ってると、部屋の中でも盛れる場所とかわかるよね！

胡桃　自撮りなら会社のトイレ(笑)。

里奈　そー♪　真っ白だから盛れるの！

優花　床が白いからレフ板代わりに顔に反射して、肌をキレイに見せてくれる★　デジカメでも全然違うよね！

しおり　自撮りなら、断然オリンパスの「TG‐850 Tough」がイイ！　すごく肌がキレイに映るし♥

里奈　私も持ってる！　盛れるよね♪

優花　私はブログで決めてることがあって必ず毎日コーデを載せるようにしてるの♥

里奈　結構撮りだめしちゃうかな

優花　コーデ集みたいにまとめて載せてる♪

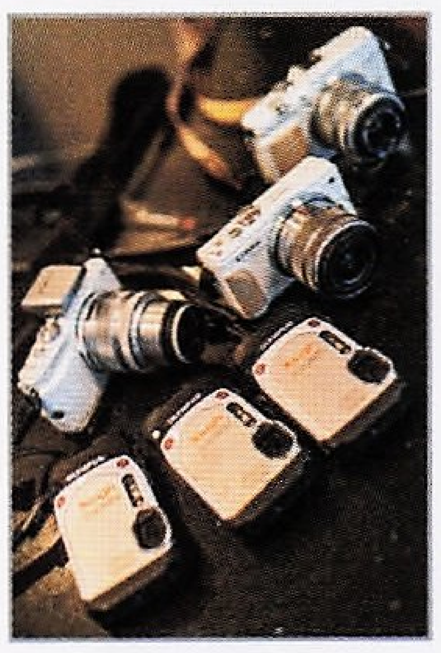
優花　やり方いろいろだよね、それアリ。

胡桃　私は基本ためないけど、電波繋がらない場所や海外行く時は前もって予約して、時間が空かないようにしてる！

しおり　どうやったら楽しんでくれるかなって無意識に毎日考えてるかも…

優花　好きなことを発信して読んでもらえるのって幸せだよね♥

人気ブロガーのこだわりetc.



オリンパスの防水カメラ「TG-850 Tough」は自撮りで盛れる！　全身撮影ならSTYLUS XZ-2が支持率高くてみんな2台持ち♪



キッチン横のテーブルにはアンティーク調のフォトフレームを♥　アイボリー&ゴールドで統一



テーブル越しに写りこむキッチンにはフランフランのアロマ、ブックボックスをバランスよく配置♪　どこから撮ってもおしゃれ♪

今日の女子会メニュー♥



メインディッシュはモッツァレラバーガー

フォアグラ入りのボリュームたっぷりのハンバーガーは、ポテト&サラダ付きでバランスも◎!　マンションの住人専用のレストランでお持ち帰り♪



スイーツはシュークリーム&クッキー

ガトー・ド・ボワイヤージュの“窯出しパイカスター”は、カラフルで小さくて食べやすいサイズだから女子会にぴったり♥　クッキーも添えて♪



ピンクがベースのテーブルセッティング

今日の女子会のためにFrancfrancでイメージにぴったりのプレートを発見！　リビングのインテリアに合わせて、ピンクとグレーで揃えました♪

ブロガー女子会3カ条

1. Wi-Fiでデータを送れるデジカメは必需品
2. ブロガーであること
3. トレンドをおさえたメイク&コーデ♥

メンバープロフィール



テーマは海外ブロガー　シンプル系が好き♪

迫田里奈さん　ブロガー（21歳／東京都）独身・子供なし

今日はRadyでまとめたシンプルコーデ　「りなぽよBlog」もCHECKしてね♪



ピンクとキラキラで女子力アップ♪

小原優花　専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし

Radyのワンピースに私のブランド、通称“パルフェ”のバッグとヒールで華やかに♪



お家女子会なので上品&フェミニンコーデ♪

判治胡桃さん　ブロガー（24歳／東京都）独身・子供なし

ネイビーシャツで清楚にまとめてみました！「ぐーたんぬーぼ。byぐぐ」やってます♥



ブロガールズの中ではエロかわ担当♥

瀬賀しおりさん　ブロガー（23歳／東京都）独身・子供なし

秋なのでボルドーで大人っぽくまとめました！「せがしぃ ぶろぐ★」もよろしくです♪

より仕事より優先したい至福の時間

最新女子会ルポ

コスパ&エンタメに厳しいお姉さんたちが絶賛ハマリ中の旬スポット情報と共にお届けします♥

PHOTO_Oshow Okazaki, Asami Kikuchi[P137]
EDIT&TEXT_Shioka Soga

MERIさんの

ハーフ女子会

安い、美味しい、ヘルシー！と三拍子揃った韓国料理が毎月の定番♥ 飾らない個性派が集うハーフ女子会へ潜入！



リーズナブルで野菜たっぷり♥ サムギョプサル&ビールで肉食トーク全開!!(笑)

飾らない、気取らないからテンションMAXで参加！

LEMI 最近、ハーフ会ってテレビとかで盛り上がってるよね！

MERI いやいや、遅いよ〜!! 実はうちらが元祖だからね！(笑)

LEMI 今は海外にいる2人とおめでたのマリコちゃんも前はよく集まったね。

MARI そうだね、ココの店、とんちゃんもサムギョプサルの元祖だし！

LEMI そーいえば豚肉ってダイエット効果高いって知ってた？

MARI 聞いたことある！ 脂肪を燃焼させるカルニチンが含まれてるらしい！

MERI えー、じゃあうちら、自然とダイエットできてるってこと!?

MARI 聞いてー♥ 私、お母さんと北海道行って来た!! 寒かったけど稚内が良かった！ ウニが最高においしくて♥

MERI 国内いいよね〜、私は四国行ってうどん巡りしたい、あと伊勢神宮！

MARI MERIはパワスポ好きだよね♪

MERI うん♥ 元気出るし♪

MARI LEMIは海外82カ国行ってるよね！ どこが良かった？

LEMI 私はやっぱりビーチリゾートかなあ、カリブ海が最高だった！

MARI え、なになに、そのセレブ感！

MERI 私はビーチよりうどん…

MARI その顔でうどんってギャップ萌え(笑)。

MERI 基本、みんな見た目は外国人、中身はどっぷり日本人だから(笑)。

LEMI でも見た目外国人って得だよ、ちょっと変わってても「外国の血入ってるから」って片付けてくれるし♪

MARI そうそう、なんかやらかしても「ハーフだから」で終わるし♪

MERI 大変なこともあったけど、ハーフ得もあるよね♥

LEMI だよね！ 本音トークができるのは幸せ♥ また来月も集まろ！







食べ過ぎ防止にもなるAラインのワンピ

MERIさん
主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）
既婚・子供なし

今日のテーマは、ズバリ女豹（笑）！ H&Mのレオパード柄ワンピ＋ハットで肉を食らう！

メンバープロフィール



MERIさんが見立てた焼き肉もOKコーデ♥

MARIさん
会社員（29歳／東京都）
独身・子供なし

H&Mで揃えたノースリのドレス&ファーベストは、肉汁が飛んでもバレないのが裏テーマ（笑）。



背の低さを短いボトムでカバーした美脚コーデ

LEMIさん
看護士（29歳／東京都）
独身・子供なし

ショーパンで脚を思いきり出した方がキレイに見えるから、このバランスが定番なんです！



ハーフ女子会3カ条

1. ハーフ同士は年齢差あっても呼び捨て！
2. 基本、建前なしの本音トークオンリー！
3. ガーリー系より、セクシー重視でメス力高め♥

今日の女子会メニュー♥



いつもオーダーする定番の海鮮ニラチヂミ

ニラがたっぷり入っててヘルシー！ 海鮮の味わいとパリパリの食感がヤミツキになるニラ海鮮チヂミは¥1,280。生ビールとの相性も抜群です♪

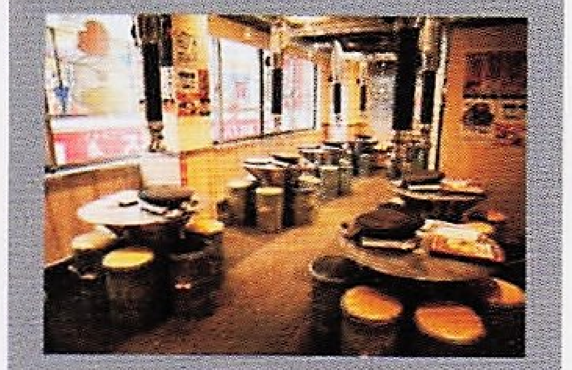




主役は生サムギョプサルセット！

サムギョプサルとキムチやサンチュが食べられるオンドル石 生サムギョプサルセット1人¥980が定番！ キムチもとんちゃん自家製で美味しいよ★

サムギョプサル専門店 とんちゃん 渋谷店



☎03-3462-7057
PM5:00〜AM5:00
（土日祝PM4:00〜）
東京都渋谷区道玄坂2-6-2
藤山恒産道玄坂ビル2・3F
http://www.tonchang.com/

必需品はワインとおいしい食事 非日常♥

“女子会”も日々進化!! 男より自分磨き

お姉さん世代の

姉ageha定番の女子会企画も今回で3回目 内容も集う場所も、より洗練&厳選されてました！ 美味しい食事&



強靭な筋肉美のメンズと1日一緒♥ 抱えられて触れあえて写メ撮り放題♥

RIRIさんのマッチョバスツアー女子会

筋肉好きにはたまらないバスツアーにRIRIさんが友人と参戦♪　しかもツアーの内容は当日までサプライズ！



メンバープロフィール



リュックはバスツアーに最適♪

白トップス＋ショーパンはおソロ

2人合わせて〝りりあす〟です♥

フットワーク軽く動けるスタイルを意識♪

ASUKAさん
ダンサー（28歳／東京都）独身・子供なし

ボトムはグレーのタータンチェック♪　タイトなショーパンで脚長効果を狙ってみたよ！

RIRIさん
ダンサー（27歳／東京都）独身・子供なし

お姫様抱っこがあると知ってたのでパンツスタイルを選択♪　シャネルのポーチがアクセント！

イベント盛りだくさんでマッチョの魅力にハマる！

RIRI　昨日眠れなかったってホント？

ASUKA　そう、楽しみすぎて（笑）。

RIRI　前にテレビで見てたら、偶然ASUKAも見てて「これ、行こーよー」って盛り上がったよね！

RIRI　最初に行ったマッチョイベントは2月だったかな？

ASUKA　そうそう、まだ寒かったよね。赤坂でやった韓国のマッチョダンス♥

RIRI　おしりダンスがすごかった！

ASUKA　あれ笑ったー!!　ダンスがどうのっていうより、もう筋肉で押しまくるパフォーマンスって感じで♪

RIRI　あれからマッチョが気になり始めた…（笑）。でもわかる気がする！　お姫様抱っこ、ヤバかった（笑）。

ASUKA　100mくらいあった!?　あの距離、お姫様抱っこってもうないかも。

RIRI　経験したい方は、ぜひマッチョバスツアーへ（笑）。うどん作りも楽しかったよね！

ASUKA　手作りのうどんって初だったし、マッチョがほぼやってくれた（笑）。

RIRI　コシがあって美味しかった！

ASUKA　4つの屋台も楽しかった～！〝バー相澤〟ではお酒が飲めて、ショーが見られてまったりできたし★　あと〝スイーツバー山さん〟のロールケーキも美味しかったし！

RIRI　〝バープロテイン〟のバナナ味のプロテインも意外にイケてた！

ASUKA　最後に行った〝石井家の食卓〟のもつ煮も絶品だったし、食べたね♥

RIRI　こんなにお腹いっぱいになると思ってなかったな！　私、マッチョのイメージ、変わったかも♥

ASUKA　みんなマジメ、トレーニング方法教えてくれたり…。

RIRI　マジメじゃなきゃ、あの筋肉は維持できないよね、スゴイもん♪

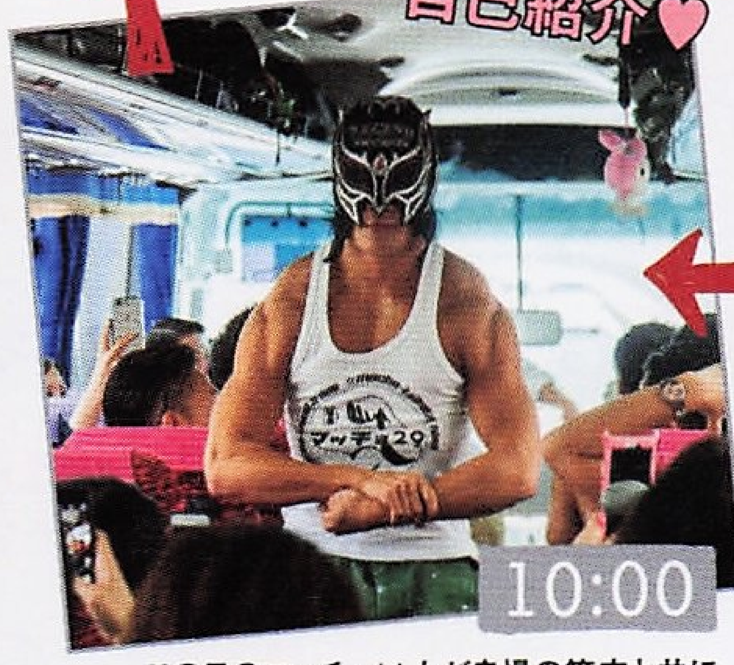
ASUKA　どうしよ、ハマりそう（笑）。

9:40 マッチョにお姫様抱っこ♥



マッチョが勢いよく走って来てバスまでお姫様抱っこ♥　恥ずかしいけどだんだん快感に!?

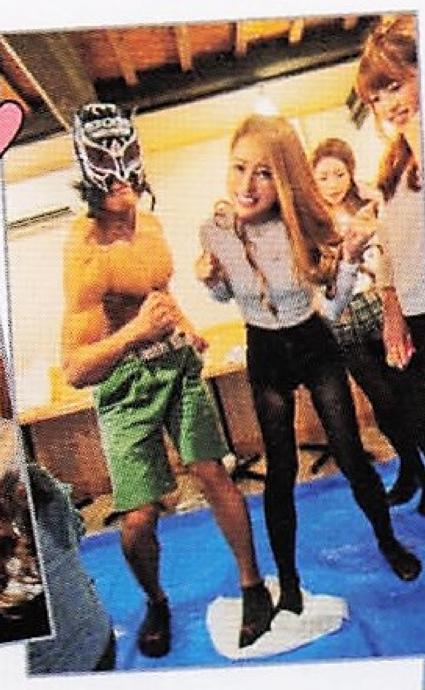
10:00 車中でマッチョ自己紹介♥

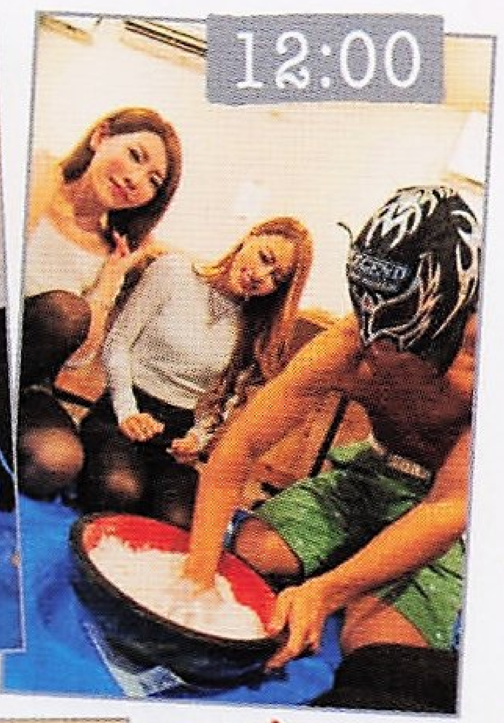


この日のマッチョ11人が自慢の筋肉と共に自己紹介♥　20～40代と割と幅広い！

12:00 マッチョとうどん作り&昼食♥



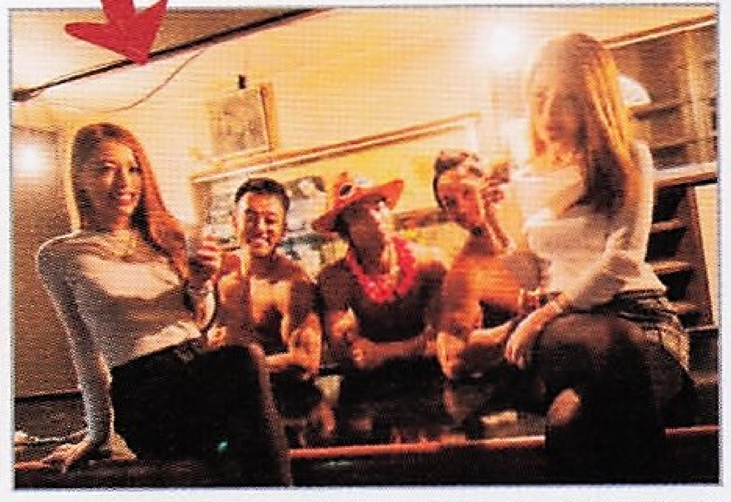




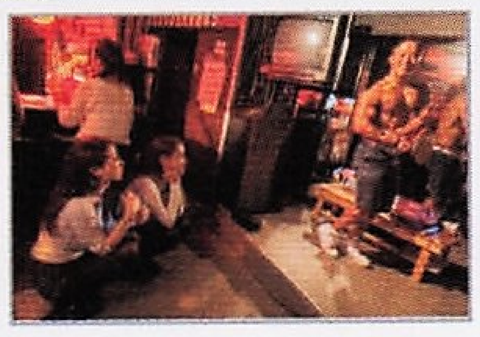
3～4人1組となって生地からうどん作りに挑戦！　上腕二頭筋につい目がいってしまう！

14:00 マッチョ屋台巡り♥









富士吉田のスナック街を利用した個性豊かな4つの屋台を散策。ユニークなおもてなしが◎。

16:30 マッチョ花道♥



ブリーフに履き替えたマッチョ達とお別れの儀式。お触りも写メももちろんOK♥

バスツアーDATA



日時：毎月1回催行
参加資格：マッチョを愛する100kg以下の女性
参加人数：限定15人
チケット：通常シート¥19,800～
http://machobustour.strikingly.com/

マッチョバスツアーとは!?

世界で最も“キレている”エンターテイメント集団、マッチョ29と行く日帰りバスツアー。朝10時に東京駅を出発、ツアー内容は毎回異なり、当日まで非公開！



今日の女子会メニュー♥



みんなで打ったうどんをバイキング形式でいただきます

富士吉田ではお約束の具、ゆでキャベツやゆでた馬肉、ちくわてんぷら、一味と胡麻をあわせた“すだね”をお好みでのせ、スープを注げばできあがり♥



富士吉田の名物ヘルシーな馬刺を堪能！

高タンパク低カロリー、食べても太りにくいお肉として、食肉のチャンピオンとも言える馬刺も富士吉田の名物♪　鮮度のいい赤味はしょうが醤油で♥

りりあす女子会3カ条

1. ドレスコードは必ず決める！
2. 流行はアンテナ張ってTVやSNSでリサーチ！
3. 2人でも3人でもパーティ感を出す♥

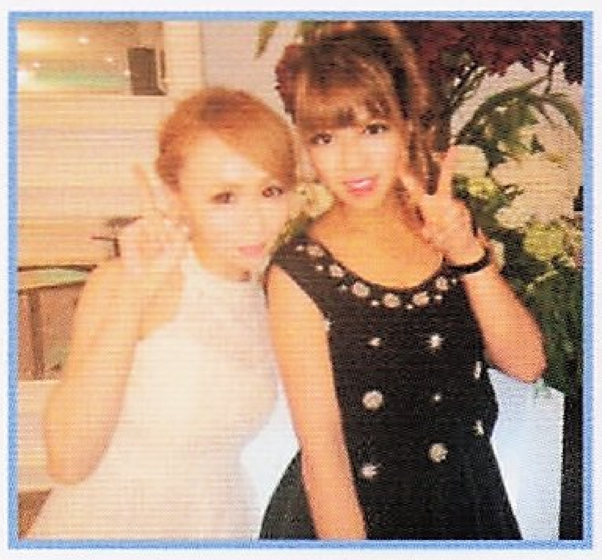
お姉さん達の 女子会アルバム

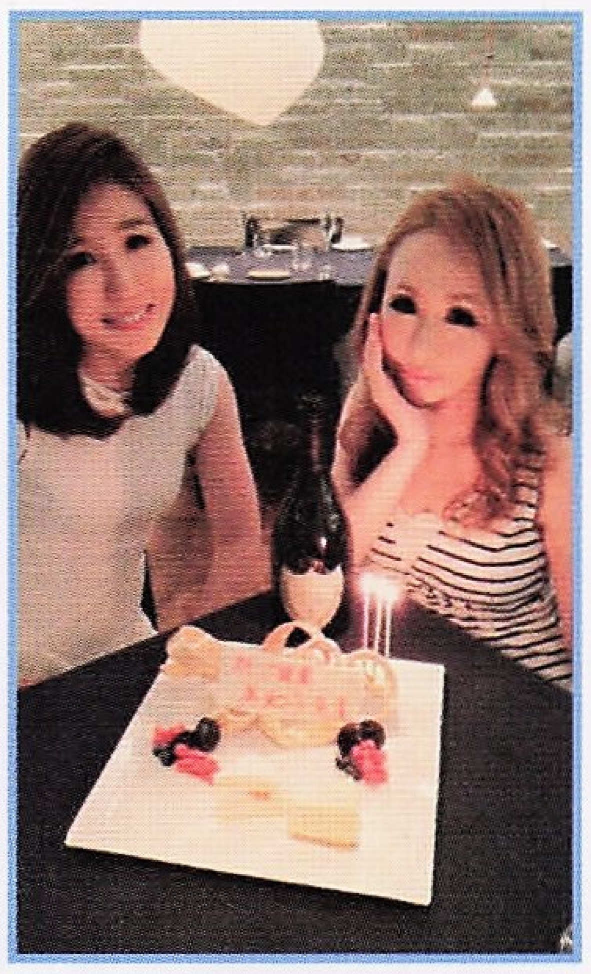
みんなの女子会写メを一挙公開♪
テーマやドレスコード、場所選びを参考に楽しい時間を過ごしてね♥

美和子先生の 女医女子会♥

“ジュエルホワイトクリニック広尾”の院長、登坂万喜先生との女子会では、ドンペリ&デザートのサプライズに感動（右）。下はラ・ブージュの佑子先生との女子会♥

渋谷　ラ・ブージュ
デンタルクリニック院長
(33歳／東京都)独身・子供なし
木村美和子先生





ユウキの ドレスアップ女子会♥



ドレスコードはピンク&おソロのポニーテール♪　料理が美味しい個室のあるお店で、楽しく飲めるトコをチョイス♥

(株)BATIS勤務
(27歳／広島県)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

綾香の ママ友銀座シンデレラ女子会♥

歯科医療事務育休中(32歳／東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん





19時頃銀座のデパートに集合、ショッピングして20時にお店着!
0時の終電でお開きになる、既婚&子持ちのママ女子会♪

美咲の 読モ女子会♥

小悪魔agehaからのつながりで遠藤彩香ちゃん（左）、姉で一緒のみかちゃんとよく集まります。愛沢えみりちゃんの“エミリアウィズ”のイベントにも一緒に行ったよ★



Vivianカラコンアドバイザー
(31歳／東京都)
独身・子供なし
美咲さん





絵里奈の 同級生女子会♥

同級生で恵比寿のマザーアースカフェや、ホテルニューオータニのプールで恋愛&近況を語る女子会♪　右上はモデル友達の新居祝いのとき★







イベントコンパニオン
(30歳／東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

かすみの お誕生日女子会♥



ミシップランニング代表取締役
(28歳／東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん





大学時代のサークル仲間のお誕生日女子会は、名古屋のclub“オルニカ”で盛大にお祝い♪　右上のプールは会社メンバー♥

みかの アラサー女子会♥

レーサー休業中(29歳／東京都)
既婚・妊娠7カ月
神子島みかさん



小悪魔agehaつながりの女子会メンバー★　みんな仲いいのでマメに会います♪　この日は偶然にもボーダー祭り状態（笑）。

あいの 水族館&コスプレ女子会♥

美容室経営&
Pink♡tinyアクセサリーデザイナー
(27歳／東京都)既婚・子供なし
大城あいさん





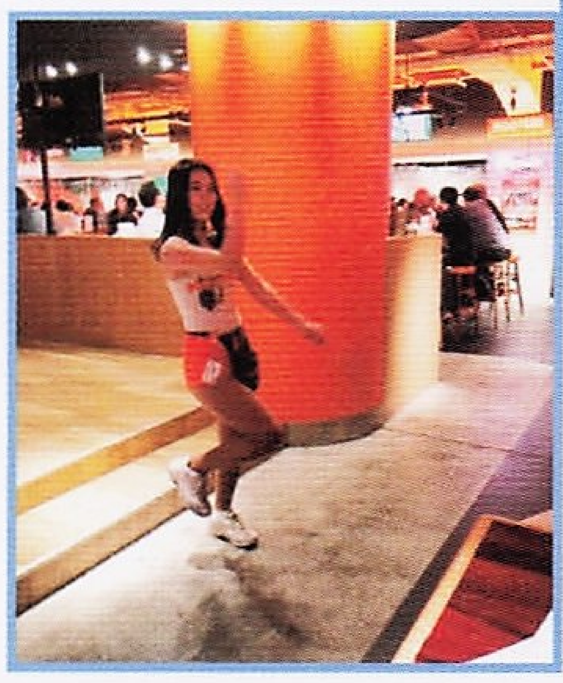
ショーで仲良くなったモデル友達と行くのが麻布十番にある水族館ダイニング、ライム😸　コスプレデビューは遅くて去年、意外にハマりそう♪

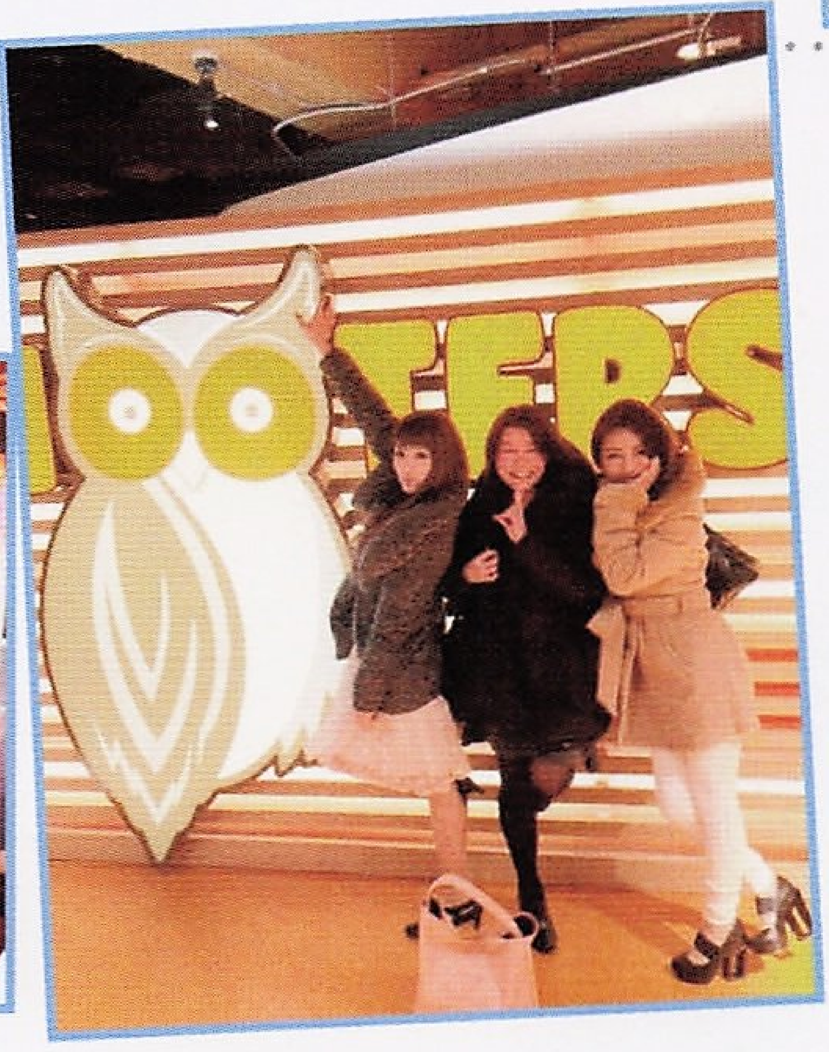


愛美の フーターズ女子会♥

会社の同僚と行ったフーターズは、女子スタッフのサービスやダンスがツボ😸　引き締まった身体のラインを見ると刺激される（笑）。

芸能プロダクション運営
(28歳／千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん





友希の スペインバル女子会♥

ネイリスト、元キャバの友人との女子会は美容の情報交換トークがメイン♪　アヒージョやパスタが絶品“グラマラス”の姫プランが定番♥

主婦(26歳／福岡県)
既婚・子供なし
西澤友希さん





ガールズ利用でメリット満載♥

ホテル女子会ガイド

PHOTO_Ryota Hamaguchi(ROCO STUDIO)[KYOTO], Masahiko Nakatsu[TOKYO]
HAIR_Chisato Danjyobara[KYOTO], Chiharu Koya[TOKYO] EDIT&TEXT_Midori Sasaki

ホテル&スパ ロータスオリエンタル

HOTEL&SPA LOTUS ORIENTAL



POINT.1

フードメニュー500種類以上 お料理が豪華で美味しい♥

ホテルの厨房で作られるお料理は、和食、洋食、中華からイタリアンまでバラエティに富んだラインナップ。季節ごとのフードフェアも大好評♪「莉菜の好きなオムライスの種類もめっちゃ豊富で感激」（莉菜）

水嶋えりかさん
大阪ミナミclubDUO勤務（26歳／大阪府）独身・子供なし

桜井莉菜
専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし

桜木れいなさん
clubシークレットガーデン西中島勤務（30歳／大阪府）独身・子供なし

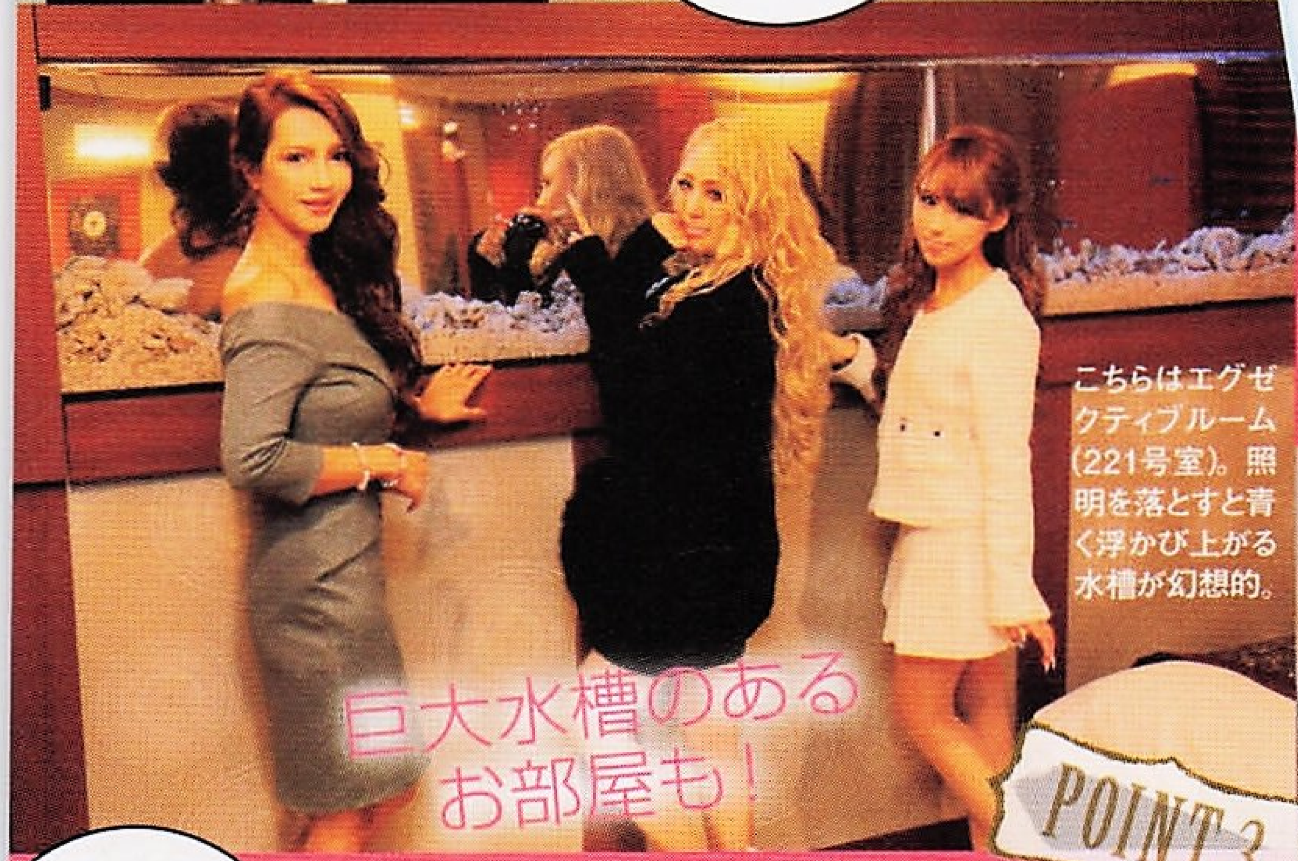
京都府京都市伏見区竹田東小屋ノ内町61
TEL 075-602-0888

京都駅から車で10分。和とアジアンが融合したネオジャパネスクがコンセプトのスパリゾートホテル。チョイスしたお部屋は広々80㎡のプレジデントルーム（327号室）。畳でいえば約50畳!

ホテル女子会ガイド 関西版

秋の京都で昼は観光 夜はスパ三昧!! はんなり癒される リラクゼーションプラン♥

関西編は西日本随一のスパリゾートホテルが舞台。日々の疲れを美味しい料理と各種リラクゼーションで癒す心の洗濯プランを提案♥



こちらはエグゼクティブルーム（221号室）。照明を落とすと青く浮かび上がる水槽が幻想的。



「ご飯も美味しいし、映画もたくさん観れるし、カラオケもついてて言うことなしや♥」（莉菜）



岩盤浴の隣には乾式サウナルーム。室内にはマッサージチェアまで! 至れり尽くせり♥



POINT.2

露天風呂にサウナに岩盤浴✧ お部屋そのものがスパリゾート♥

開放感満点な露天のジャグジーバスは、お花を散らしてフラワーバスにすることも可能♥

POINT.3

その数300種類以上! レンタルアメニティが充実✧





シャンプー類はもちろん、ナノケアのスチーマーからフレグランスまで豊富な品ぞろえ♥

お姉さんの休日倶楽部

お得！手軽！贅沢！カップルズ

ここ数年、ラブホを利用したホテル女子会が人気♥ 時間や人目を気にせず盛り上がれるのはもちろん、至れり尽くせりの手厚いサービスやアメニティグッズの充実ぶりも人気の理由。秋の夜長のガールズトーク、ホテル女子会をもっと楽しめる２大プランをご提案します♪

POINT.5 館内にエステ併設✧ アロママッサージが受けられる♥



指1本からひざまで揉み上げるフットバス。マッサージに使うアロマソルトがいい香り♪



フェイシャルエステ、ヘッドマッサージからホットストーンセラピーまで種類もいろいろ。



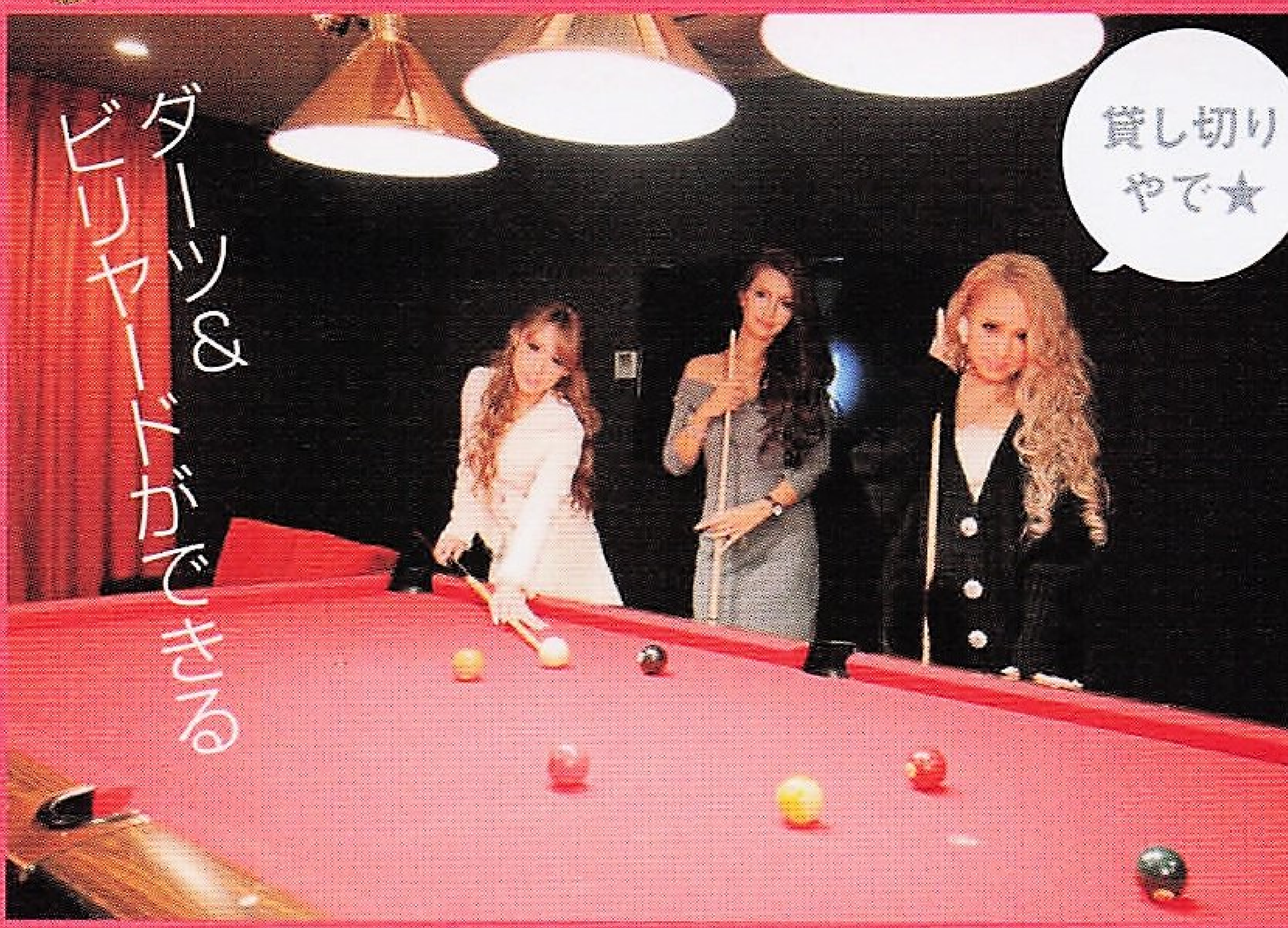
ロータスオリエンタル女子会プラン
プレジデントルーム利用料金
＊すべてお1人様あたりの金額です

宿泊プラン

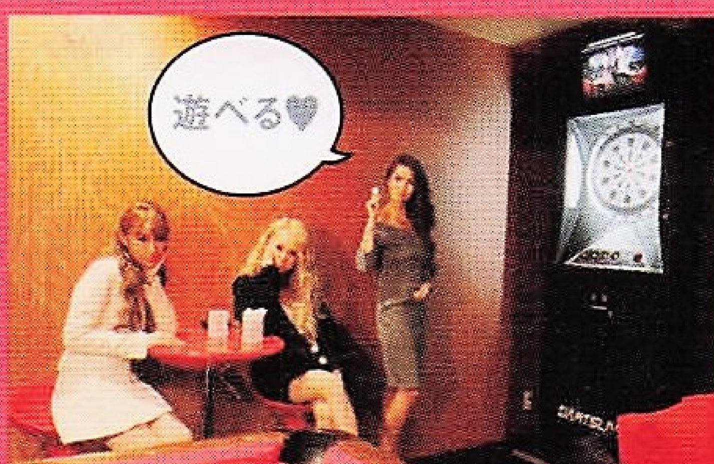
2名様	3名様	4名様
¥14,450～	¥9,970～	¥7,730～

上記料金は税抜き・サービス料込みの料金です。部屋タイプによって料金は異なります。女子会プランの特典内容、ご利用時間の詳細はホテルHP参照。5名様以上のご利用の場合、ホテルまでお問い合わせください。

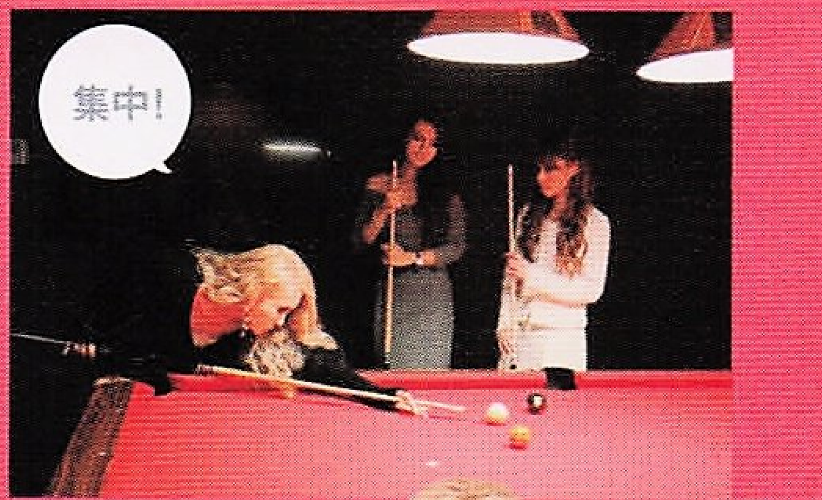
POINT.4 気分転換に最適なプレイルームを完備♪



女子会プラン利用者にも人気のプレイルーム。チェックイン後に予約を入れるとスムーズ。



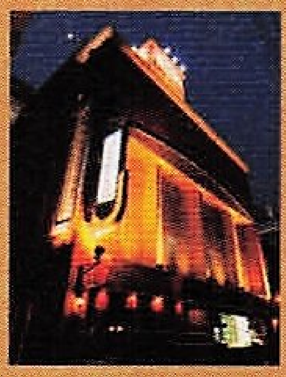
莉菜、生まれて初めてビリヤードにチャンジ！ 意外とサマになっていてみんなびっくり♥



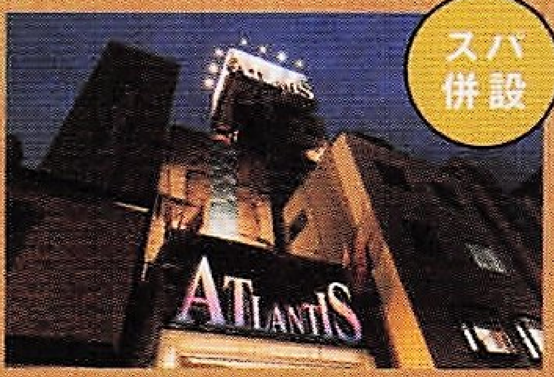
プレイルームからドリンクやフードをオーダーすることができるよ✧

HOTEL LUNA　HOTEL ATLANTIS ORIENTAL RESORTS　HOTEL&SPA LOTUS Kyoto oriental resort hotel

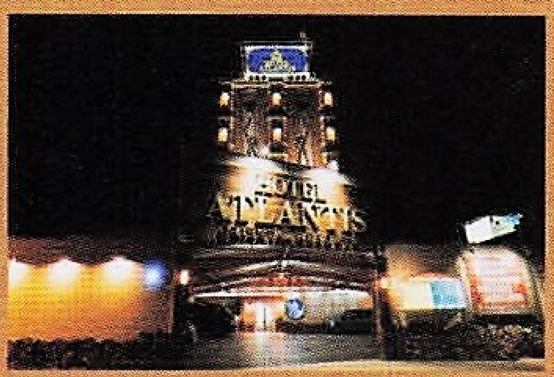




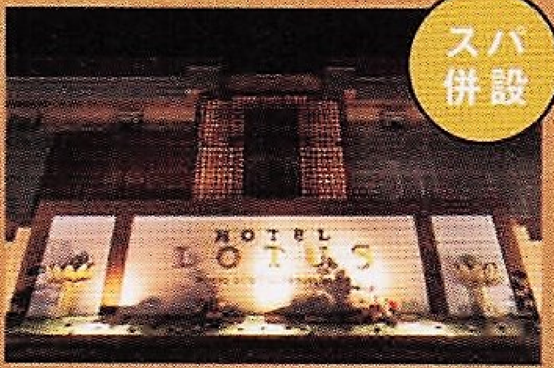
HOTEL LUNA 桜ノ宮
大阪府大阪市都島区中野町1-13-4
☎06-6351-9068



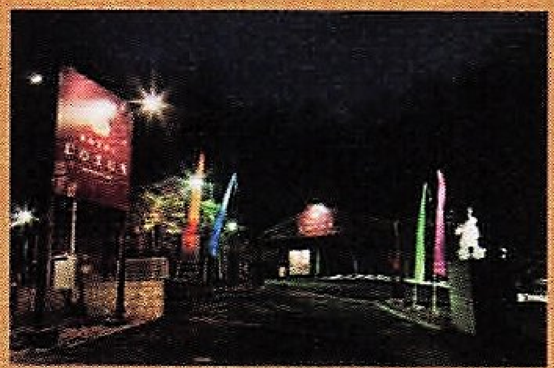
HOTEL ATLANTIS谷町
大阪府大阪市天王寺区生玉町9-6
☎06-4305-2266



HOTEL ATLANTIS 豊中
大阪府豊中市名神口1-16-3
☎06-6863-3351



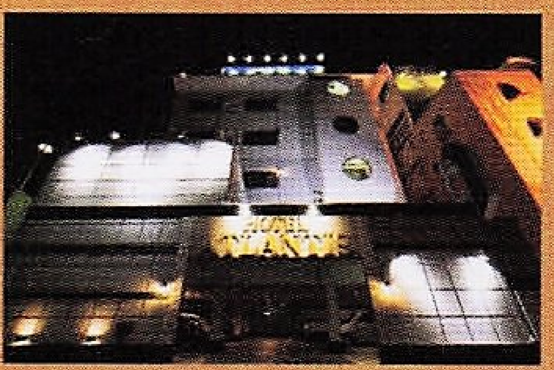
HOTEL&SPA LOTUS ORIENTAL
京都府京都市伏見区竹田東小屋ノ内町61
☎075-602-0888



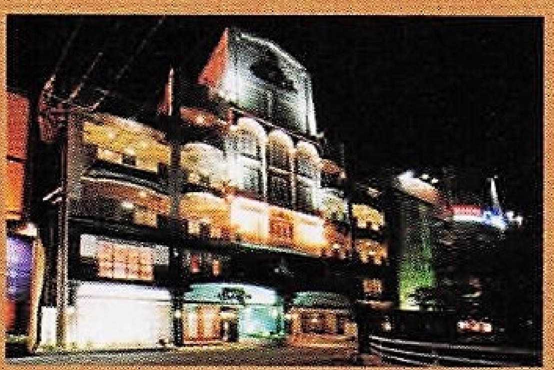
HOTEL LOTUS 福知山
京都府福知山市長尾小字芦谷40-13
☎0773-36-0823



HOTEL LUNA 泉南
大阪府泉南市信達童子畑341
☎072-483-6414



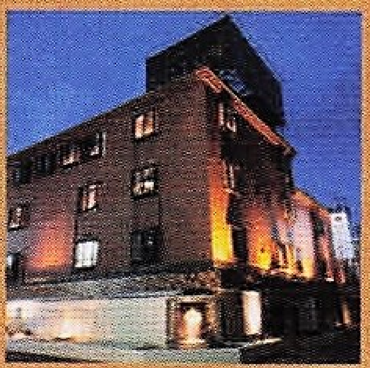
HOTEL ATLANTIS 東大阪
大阪府東大阪市長田東4-4-30
☎06-4309-1178



HOTEL ATLANTIS 大津
滋賀県大津市大萱7-3270-6
☎077-544-5371



HOTEL&SPA LOTUS MODERN
京都府京都市伏見区竹田西小屋ノ内町18
☎075-601-5991



HOTEL LOTUS 堺
大阪府堺市堺区出島海岸通4-7-10
☎072-245-5271

Best Delight
HOTEL&SPA Group
～ベストディライト ホテル&スパ グループ～

京都・大阪・滋賀を拠点に全10店舗を展開♪ 贅沢な設備とラグジュアリーなお部屋が素敵✧

ベストディライト

http://best-delight.com



ドレスコードはルームウェア〜◡̈ 朝まで女の友情がさらに深まるしゃべくりプラン♥

東京女子会は、撮影を通じて仲良くなったばかりの3人がご案内♪ 女子会がもっと楽しくなる盛り上げポイントと併せてレポート!



トライアスリート(28歳/東京都) 独身・子供なし **今井麻莉江さん**

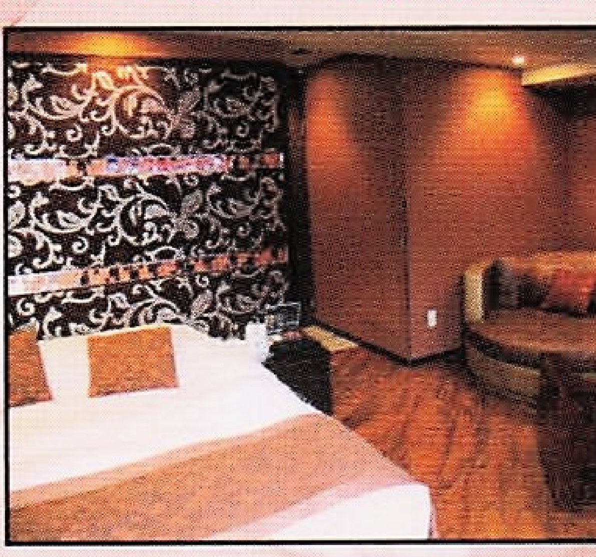
ヨガインストラクター(29歳/東京都) 独身・子供なし **真優川 咲さん**

美容室経営&pink♡tinyアクセサリーデザイナー(27歳/東京都) 既婚・子供なし **大城あいさん**

[あい] ミルキーチェックセットアップ¥6,980 [咲] プリンセスローズセットアップ¥6,980 [麻莉江] シースルーフラワーレースセットアップ¥6,980/すべてSECRET KEY その他/すべてモデル私物

ホテル リオス スリー

HOTEL LiosIII



JR山手線、五反田駅から徒歩3分。アクセスの良さも魅力のカップルズホテル。パーティールーム(801号室)なら女性2名様以上から利用可能。お手頃価格で気軽に女子会が楽しめる♪

東京都品川区東五反田1-19-11
☎03-5420-7001



3人で座れる広々ソファー。トークもはずむ♪



オーダーしたのはデリバリーのピザ。ジャンクな食べ物ってなぜかテンションが上がる!

POINT.1



まずはお部屋を探索。カーテンを開けるとバルコニーがあった! 都心のホテルには珍しい♥

でっかいベッドでゴロゴロできちゃう♪



まったりくつろげる大きなベッドとゆったりソファー。チェックインしたら、持参したルームウェアにチェンジ。リラックス&親密感もアップするよ♥

POINT.2

デリバリーで速やかに食料を調達!



フードメニュー以外にも、日用品や雑貨の用意もあってちょっとしたコンビニ感覚♪

POINT.3

もちろん持ち込み上等! 手土産持参が盛り上がる♪



フードやドリンクは持ち込みOK! 買ってきたシャンパンやワイン、スイーツなんかは持ち込み用の冷蔵庫にイン★

POINT.4

防音設備ばっちりだから騒いでも怒られない◡̈







「姉アゲハを見た」で女子会プラン1名様分が無料!!

5名様以上のご利用で1名様分の料金が無料になります(¥3,000〜5,500)。パーティールームご予約の際、「姉アゲハを見ました」とお伝えください。2015年10月7日〜11月30日まで有効。

HOTEL LiosIII

ホテル リオス スリー パーティープラン Sランクルーム(801号室)利用料金
*3名様ご利用時の金額です

デイユースプラン

サービスタイム1部 (6:00〜17:00)		サービスタイム2部 (13:00〜19:00)	
月〜木	¥9,000	月〜木	¥9,000
金・土・日・祝 (6:00〜15:00)	¥9,600	金・土・日・祝 (6:00〜15:00)	¥9,600

宿泊プラン

月〜木・日・祝 (21:00〜翌10:00)	¥14,250
月〜木・日・祝 (02:00〜翌11:00)	¥12,750
金・土・祝前日 (22:00〜翌10:00)	¥16,500

*上記料金は税込みの料金です。部屋番号によって料金は異なります。
4名様以上の料金はホテルまでお問い合わせください。

都内で厳選✧

バリアンだけじゃない!!

女子会のできるカップルズホテル3選!!

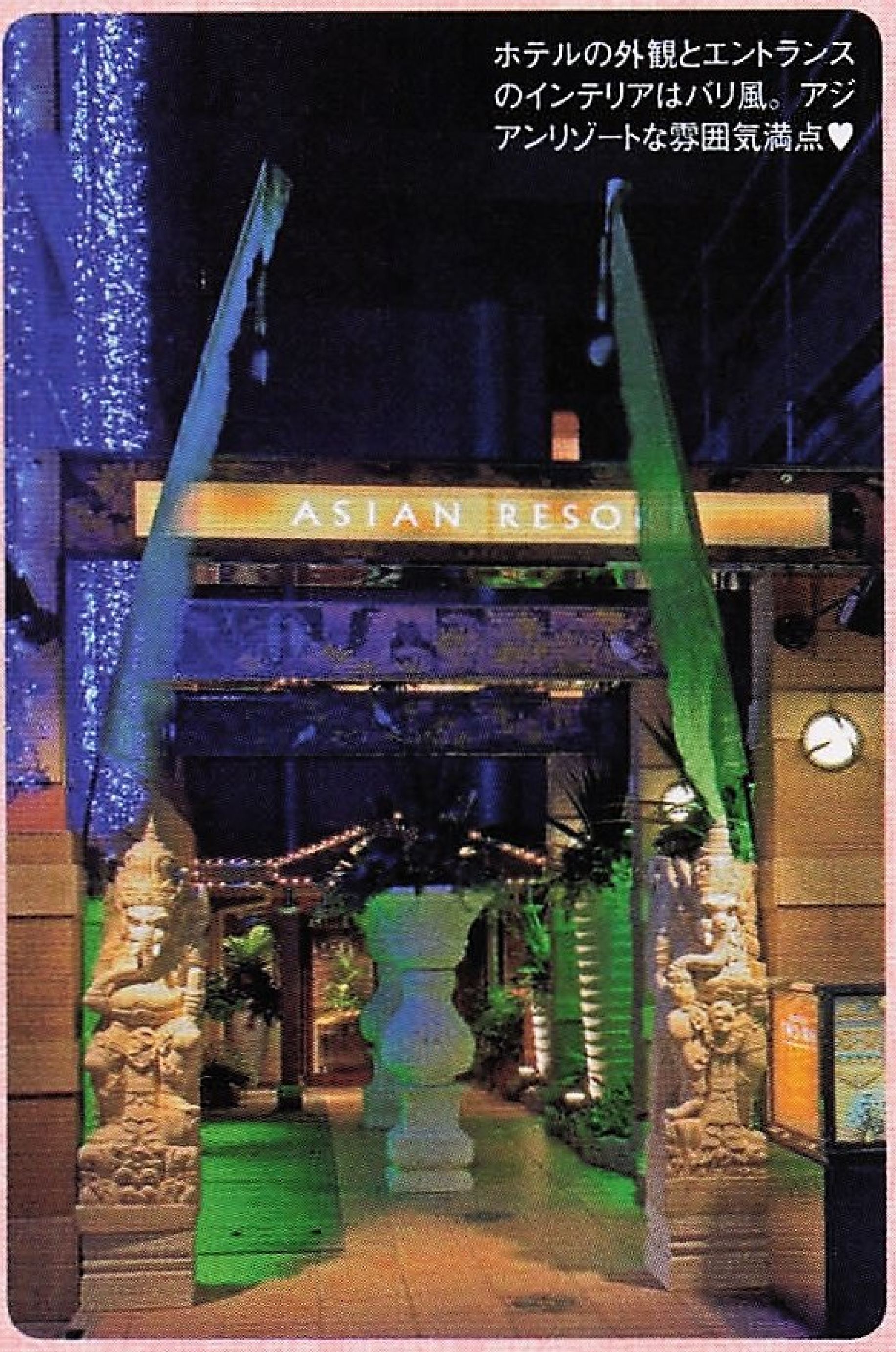
ラブホ女子会といったら真っ先に思い浮かぶのはやっぱりバリアン。でも女子会ウェルカムなホテルは全国にまだまだいっぱいあるんです。そこで、お姉さんにとっても馴染み深い街、「新宿」と「渋谷」で設備とプランから安心してオススメできる３つのカップルズホテルを厳選しました！

AREA 渋谷 カラオケ完備&大人数のパーティーにオススメ!

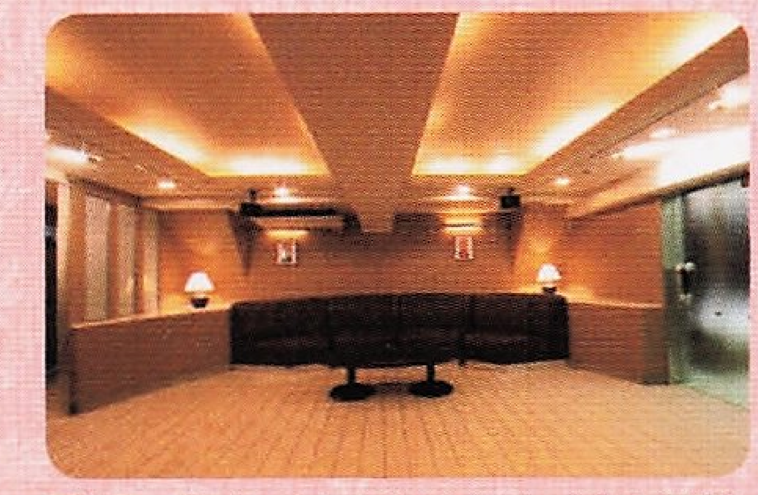
―ホテル ツーウェイ―

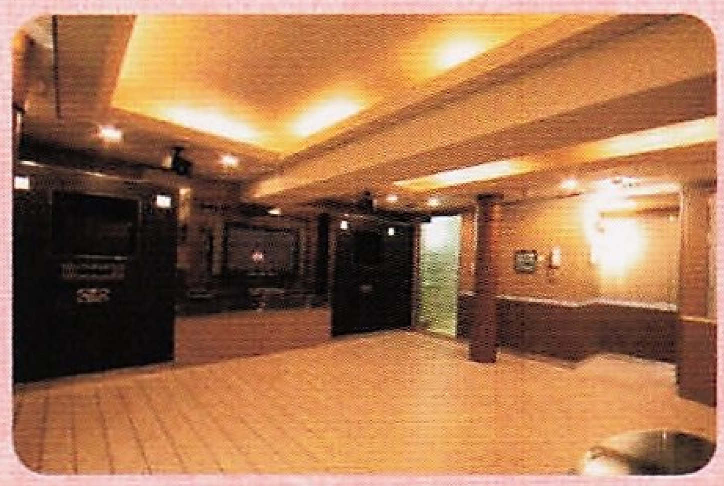
HOTEL TWO WAY

渋谷・円山町の一角にある「ホテル ツーウェイ」は、都会の喧騒から少し離れた隠れ家的なホテル。「女子会」と銘打ったプランこそないものの、10名以上の団体でも余裕で収容できるパーティールームは、女子会御用達スポットとしても有名♪　フード、ドリンクメニュー共に豊富なので、持ち込みしなくてもホテルでまかなえちゃう



ホテルの外観とエントランスのインテリアはバリ風。アジアンリゾートな雰囲気満点♥


円山町一広いといわれるパーティールーム(405号室)。


メインルームの他にベッドルームが2つあるのも贅沢✧。

広々パーティールーム+贅沢2ベッドルーム!!

パーティールーム(405号室)利用料金
＊3名様ご利用時の金額です

月～木	金	土・祝前日	日・祝日
¥22,500	¥25,500	¥28,500	¥22,500

＊上記料金は税抜きの料金です。
ご利用できる時間帯は曜日によって異なるため詳細はホテルHPをご参照ください。
4名様以上の料金はホテルまでお問い合わせください。

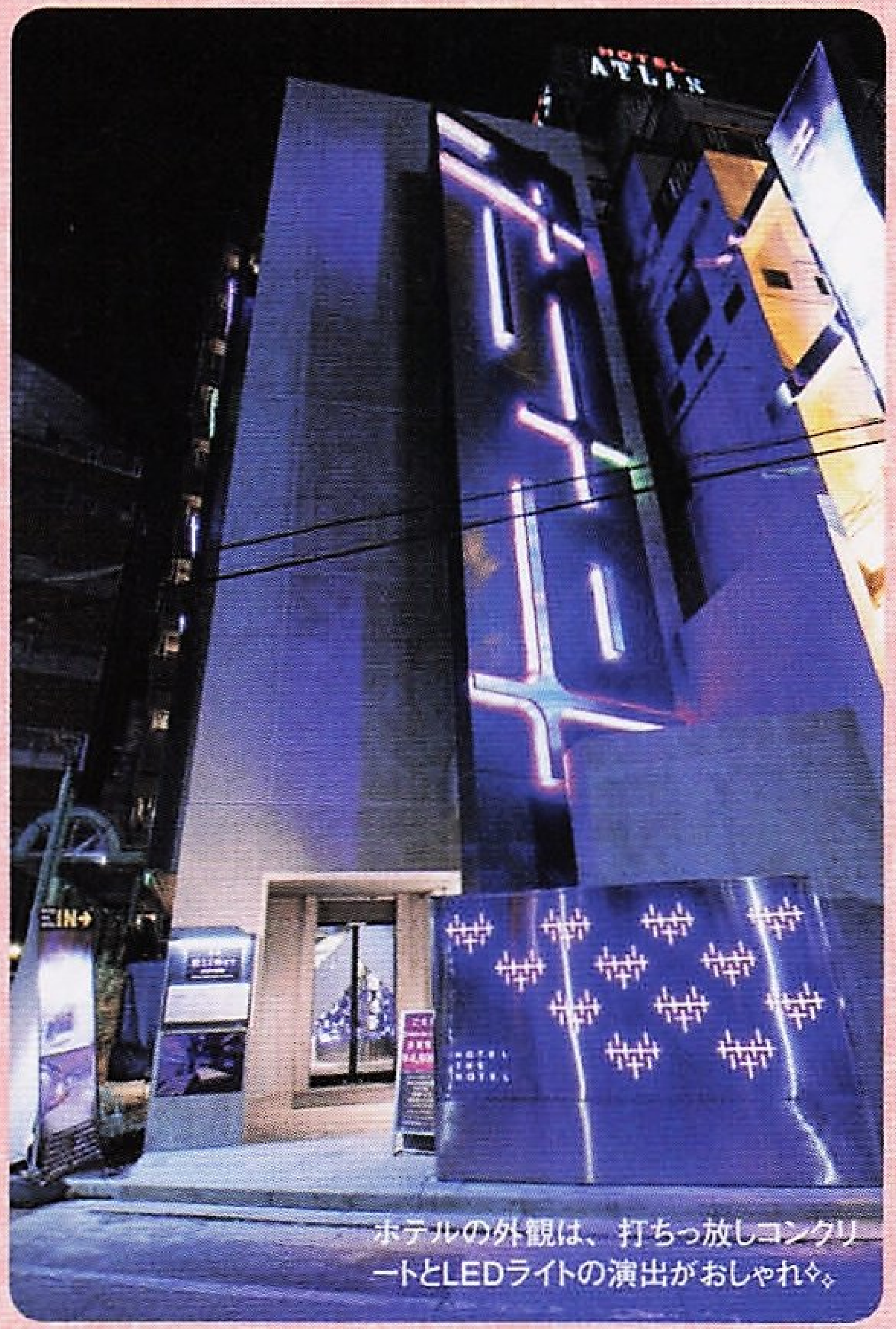
東京都渋谷区円山町15-2
☎03-3476-2020

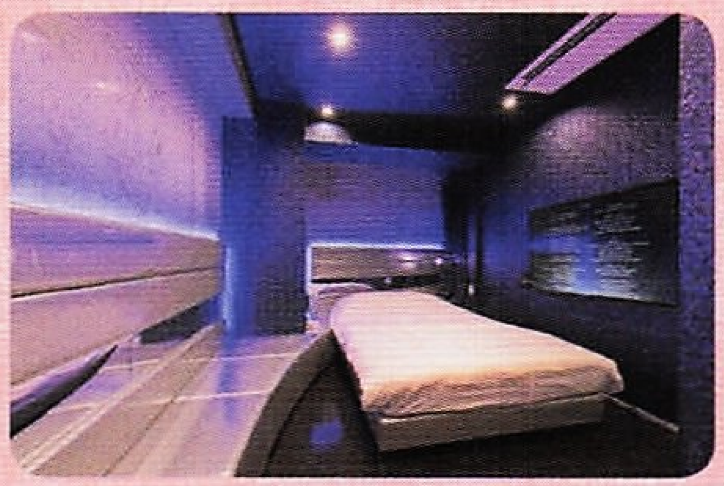
AREA 新宿 2015年8月OPENブルーのLED照明が目印✧

―ホテル ザ ホテル―

HOTEL THE HOTEL

部屋ごとにデザインが全くちがうインテリアが楽しい個性的なレジャーホテル✧　今年の8月にオープンしたばかりだからホテルの設備も新品でキレイ。シャンパンやお菓子のウエルカムサービスもついて1人¥3,900の「女子会ナイトプラン」は、全国的に見ても超破格!　質の高いアメニティがそろっているから手ぶらで行っても安心♥


ホテルの外観は、打ちっ放しコンクリートとLEDライトの演出がおしゃれ✧


テレビは50インチ以上。ベッドは低反発マットレス♥


アロマエッセンスシリーズや、オーガニックスキンケアなど豊富なアメニティ♥


パナソニックのエステシリーズがレンタル可。乾燥するこれからの季節も安心

シャンパン+人数分のサービスドリンク&お菓子付き

女子会ナイトプラン	
ご利用料金	お1人様 ¥3,900

※上記料金は税込みの料金です。女性限定3名様より平日(日～木)ご宿泊でご利用いただけます。前日までのご予約が必要となります。ご利用できる時間帯は曜日によって異なるため詳細はホテルHPをご参照ください。
ご予約は「ハピホテ」サイト、またはお電話で。

東京都新宿区歌舞伎町2-12-10
☎03-6380-3737

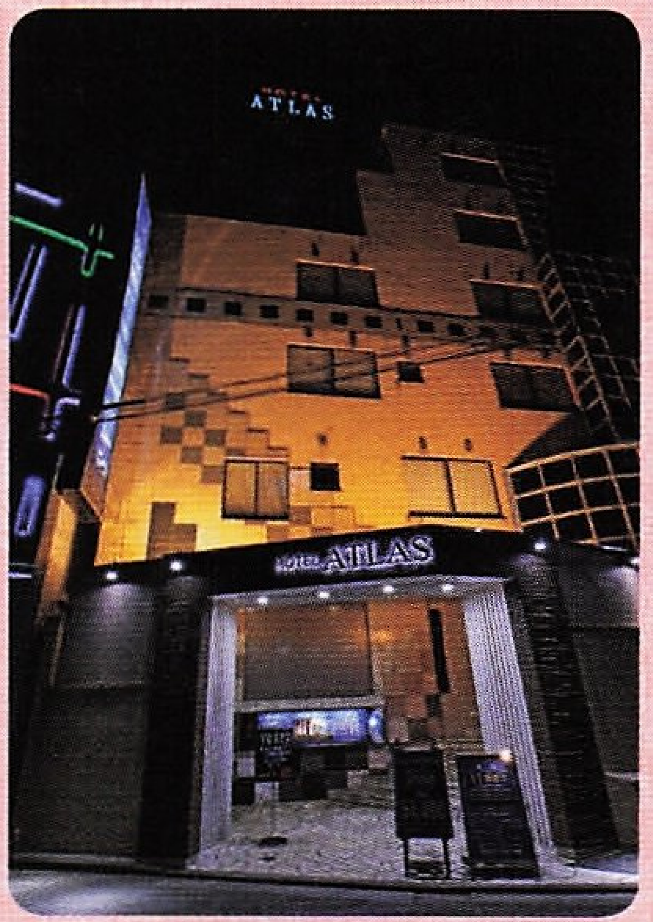
AREA 新宿 2コースあるお泊まり女子会プランが大人気♥

―ホテル アトラス―

HOTEL ATLAS

お泊まり女子会は全2種類。1つはナノイースチーマーや美顔器などパナソニックのエステシリーズと美容ドリンク&ボディスクラブがついてくる「エステ気分女子会プラン」。2つめは、ウエルカムサービスとして世界のビールorハーゲンダッツが選べる「選べる女子会プラン」。シャンパンとお菓子もセットになったお得なプランだよ♡


402号室。全室ビデオオンデマンド、カラオケ、無料Wi-Fi、BDプレーヤー付き✧



前田敦子主演の映画、『さよなら歌舞伎町』の撮影スポットにもなった歌舞伎町のレジャーホテル。

全室お風呂のお湯が人工温泉!　美肌・美容に効果あり✧


403号室。ベッドルームはすべてシックなヨーロピアンテイスト。落ち着く♪

選べるお泊り女子会プラン		エステ気分お泊り女子会プラン	
ご利用料金	お1人様 ¥4,500	ご利用料金	お1人様 ¥6,000

※上記料金は税込みの料金です。女性限定3名様より平日(日～木)ご宿泊でご利用いただけます。前日までのご予約が必要となります。ご利用できる時間帯は曜日によって異なるため詳細はホテルHPをご参照ください。
ご予約は「ハピホテ」サイト、またはお電話で。

東京都新宿区歌舞伎町2-12-9
☎03-3209-5567

かける時間は？ セフレに求める条件は？

調査結果報告会

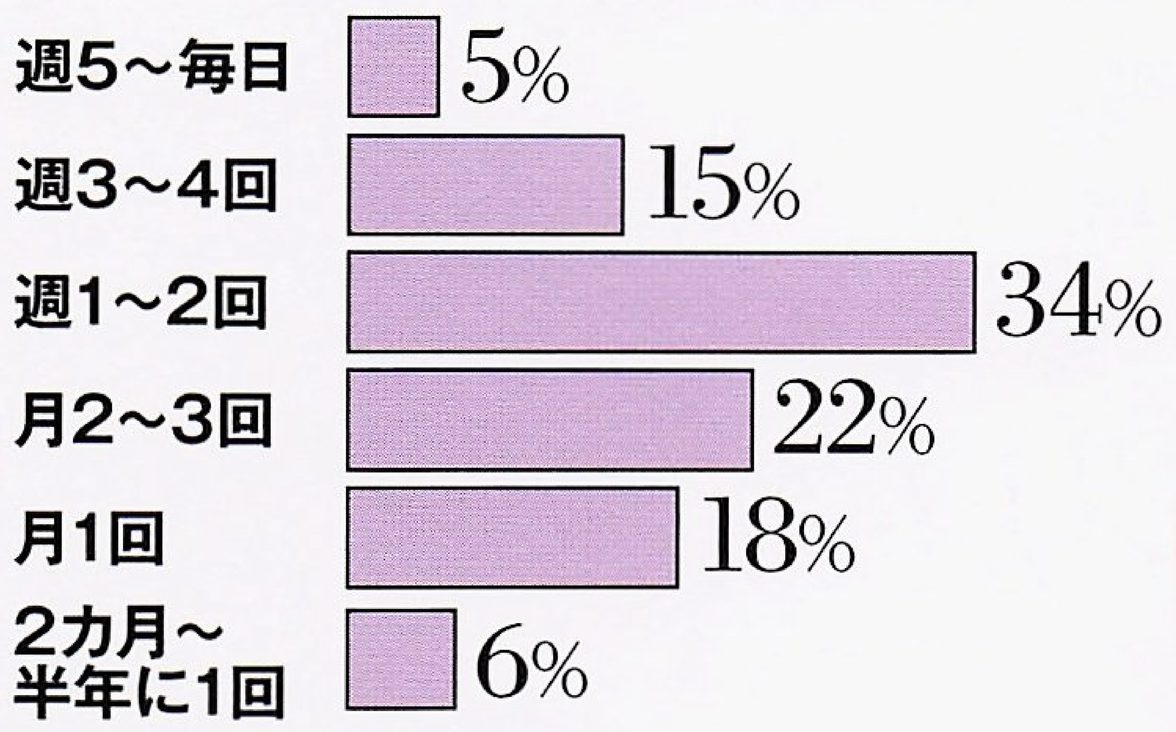


こその女の人生、自分のSEXライフと照らし合わせながらのご一読をオススメします！

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me),Yoshinobu Bito EDIT&TEXT_Midori Sasaki

Q3 SEXする頻度は？

＊現在特定のパートナーが身近にいる人に聞きました

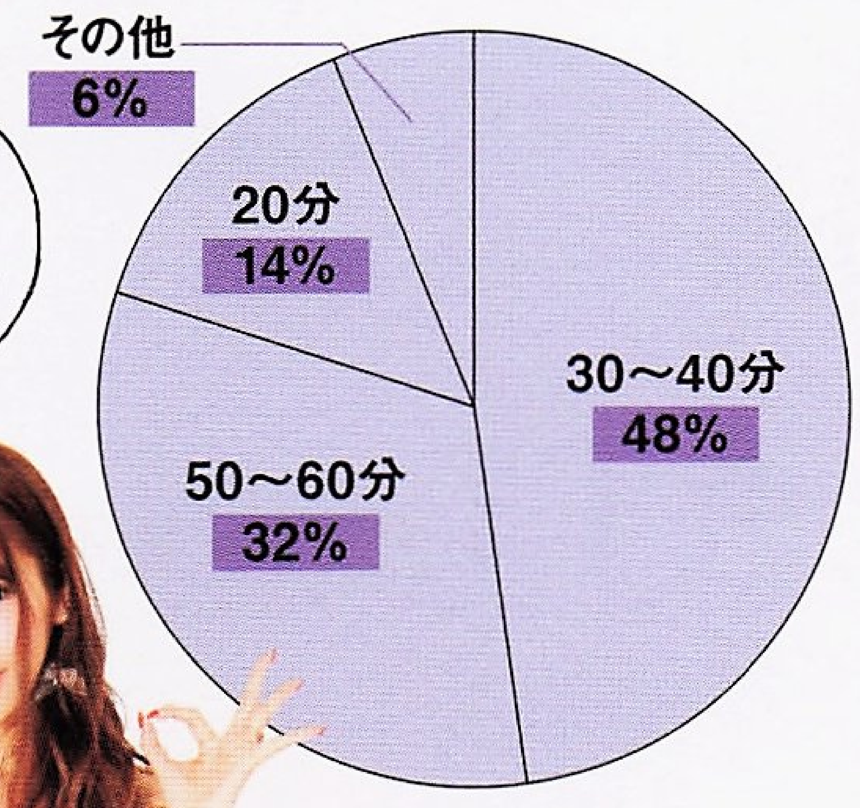




頻度に関してはそれぞれ満足している傾向が強いよ♥

週1〜2回のタイミング的には、休みの前の晩など2人でゆっくり過ごす時間がある時。「くっついてテレビとか見ながら、ちょっとエロいキスをしてお互いその気になる感じ」（M・29歳） 週5〜毎日という回答者はつき合ってまだ日が浅い傾向。「彼氏が家に泊まる日は毎回。といっても半同棲みたいなものだからほぼ毎日してるかも♥」（A・29歳）

Q4 1回のSEXにかける時間は？





関係が長くなるほど時間もパターン化♥

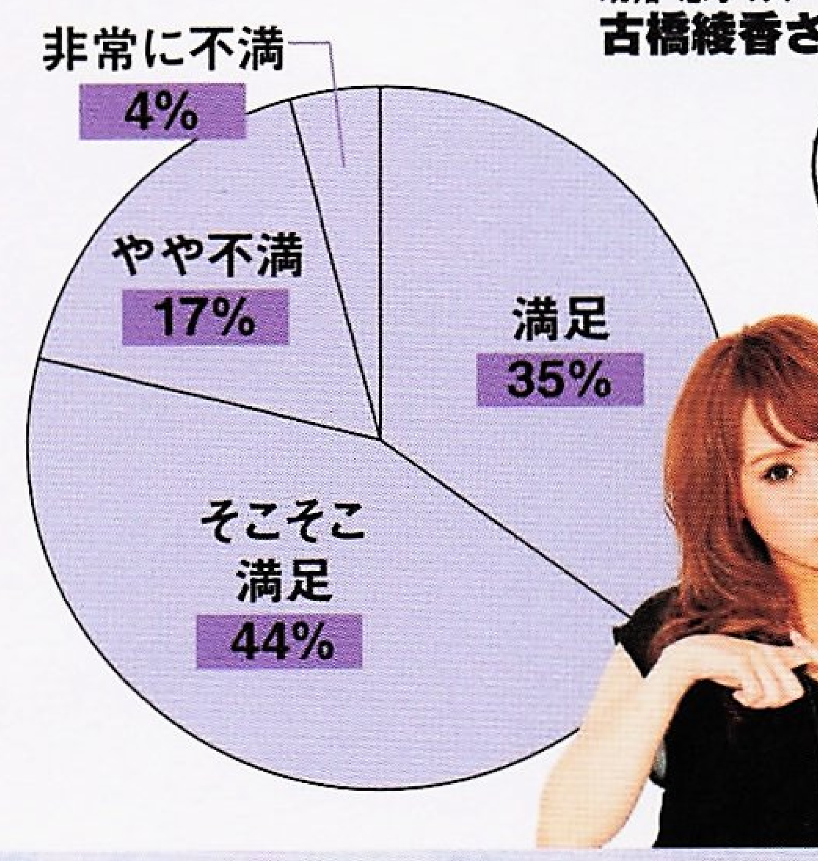
その他の6%は、毎回1時間以上の人や15分以下の人。「朝とか時間がない時にムラムラきたら、15分くらいで済ませるけど普段は90分。新婚なもんで😉」（E・28歳） 一方結婚生活が長くなってくると…。「20分〜長くても30分。さささっと短いほうがむしろ好きかな♥」（M・31歳）との声も。



Q7 今のパートナーとのSEXに満足してる？

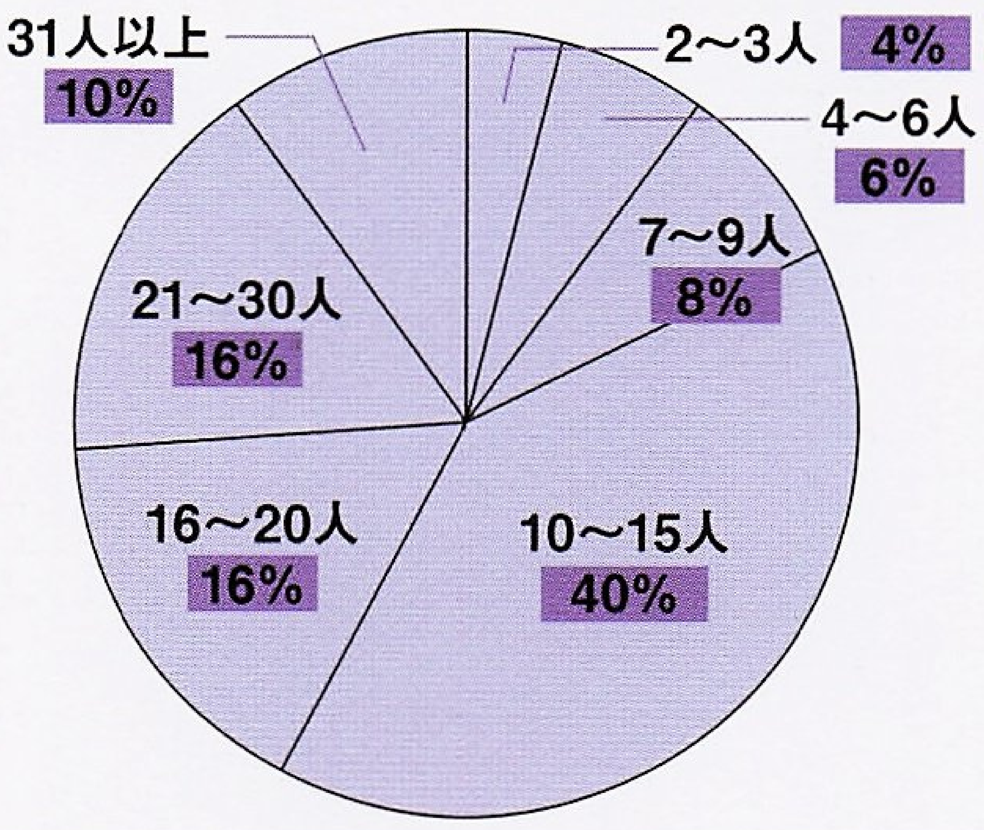
求めに応じない相手に不満がつのる

内訳を見てみると、SEXの頻度が週1以上ある人のほぼ全員が“満足〜そこそこ満足”と回答。ただし中には「私がしたいタイミングではしてくれないことが多い」（R・27歳）、「会うといつも求めてくる割には、短時間で自分さえ良ければいいという日が多い」（N・33歳）とのコメントも💧





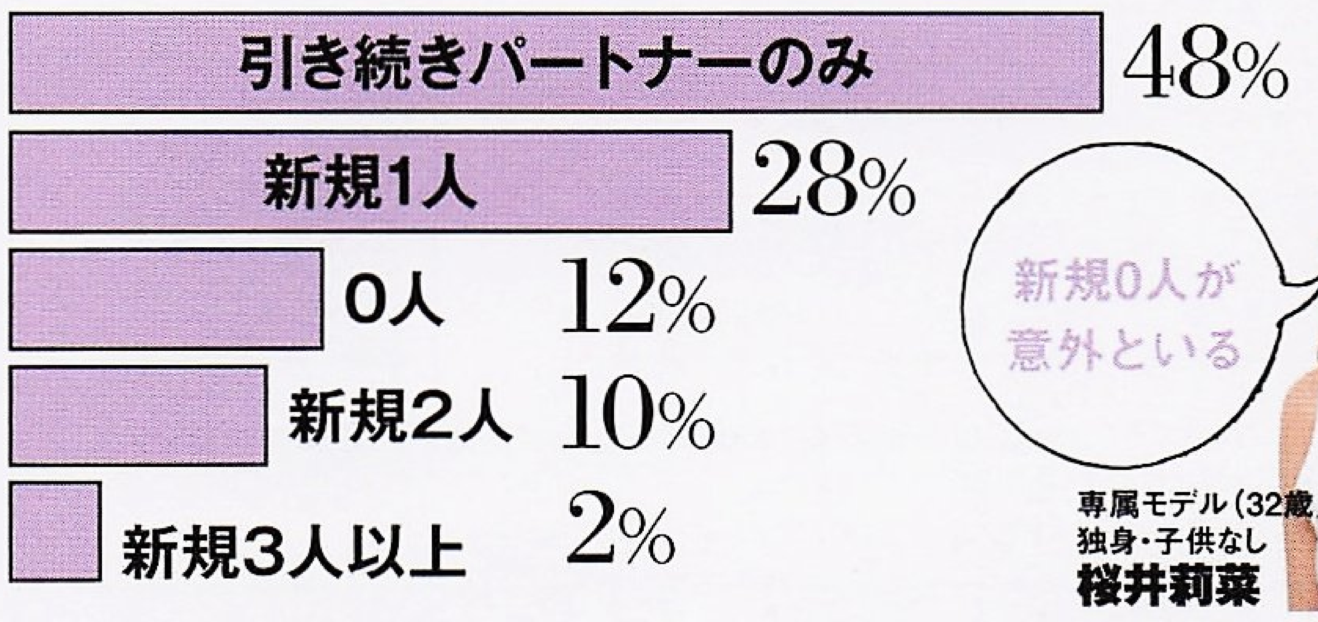
Q1 SEXの経験人数は？



数を重ねたからこそわかる体の相性✧

男性経験が多い人の男遍歴をさらに追跡すると…。「SEXを覚えたての頃から20代前半にかけては正直言って超遊んでたかも。仕事をするようになってからは、それどころじゃなくて落ち着いたけど😉」（Y・26歳） みんな10代〜20代前半かけてがお盛んな時期? 好奇心と探求心の赴くままに人数を重ね、選球眼をきたえた模様♥

Q2 この1年で経験人数は増えた？





現在は特定のパートナーと落ち着いた関係をキープ♥

「旦那さん一筋。真面目に生てます♥」（N・25歳）というように、ほぼ半数がパートナーのみという結果♥ 一方でごく少数ながら3人以上との回答も。「彼氏もいるけど、出張が多いからちょいちょい遊んでる😉」（S・27歳）。そんな中、見逃せないのは0人と回答した12%。「1年どころか2年近く何もしてない。やり方とか忘れちゃいそう💧」（M・30歳）

Q5 好きな体位は？

1位 正常位
2位 バック
3位 座位

ベスト3を回答してランクごとに集計！

2位、3位には騎乗位も目立ったので順位をつけるなら4位。ちなみに男性主導でよくある流れは“正常位→騎乗位→バック→正常位”のパターン。自分主導の場合は千差万別。始まりが正常位は男女共通。

Q6 苦手な体位は？

＊複数回答

苦手な行為では「69」や「まんぐり返し」も…

苦手な体位で集計してランキング。少数回答には「寝バック、重い」、「駅弁、意味がわからない」など。気になるのは1位騎乗位の理由がすべて「足が疲れる」であった点。M字開脚のスクワットってこと?

1位 騎乗位
2位 立ちバック
3位 複雑な体位

オーラルSEXに関する意識調査

Qどちらかといえばフェラするのは…

好きだ…53% 苦手だ…47%

好きと苦手が半々。好き派の声は? 「気持ち良さそうな声と姿が大好物だから盛り上がる。相手が若くてウブな反応をしてくれるとなお良い」（A・32歳）、「エロい気分になるし手マンされるより興奮する」（S・31歳） 苦手派は? 「面倒臭い、アゴが疲れる」（F・32歳）、「手コキも一緒にとなるとわけわかんなくなる」（E・25歳）

Qどちらかといえばクンニされるのは…

好きだ…84% 苦手だ…16%

「ぜひさせて欲しいという人だったらいいけど、無理してるんだったらしなくていい」（E・25歳）など、心理的な負担をなくした上での「好き」が84%。ちなみに苦手な人の声は? 「男の人が股間にうずくまっている姿が滑稽というか悲しいというか」（A・32歳）、「クンニしたその口でキスされることに抵抗があるかも💧」（S・27歳）

＊「好きだ」には「相手による」という回答も含まれます

〜クンニされているとき上半身では何してる?〜

「枕かシーツをつかんでる。多分みんなそうじゃない?」（R・29歳）、「恥ずかしいから両手で顔をかくしてる♥」（Y・28歳）、「相手を支配している風に、髪をわし掴みにして場を盛り上げる😉」（M・29歳）、「相手の頭をなでるか手をつないでる」（M・30歳）、「なにもしてない。目をつぶってイクことに集中してる」（M・34歳）、「しているところを見てる♥」（F・30歳）

アラサー世代のリアル性白書

＼ 匿名リサーチ2015 ／

これまでの経験人数は？ 行為に

お姉さん100人のSEX事情

SEXにまつわるアレコレをお姉さん100人にリサーチ!! 果たしてそこから見えてきたものとは…!? 身も心も満たされて

心と身体は繋がってる



広島の看護学生（30歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

Q10 SEXの満足感が得られない相手との関係は長続きしますか？

*Q8でYESと回答した人に質問

NO…85%
YES…15%

しない！が圧倒的



ダンサー（27歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

行為自体が面倒になり、その相手もどうでもよくなる

NOの理由は「つまらない」「無理」など、一言でバッサリな回答多数。YESは「それ以外の部分を満たしてくれるのであれば」（N・26歳）が、代表的な理由。中には、「愛があれば誰としても同じ。自分のペースでやるから大丈夫」（Y・32歳）という頼もしい一言も✧

Q11 もう少しのところでイケなかった時どうする？

*Q8でYESと回答した人に質問

もう1戦お願いしてみる	34%
悶々とするけどガマン	30%
道具や手を使ってもらう	18%
ひとりエッチ	16%
その他	2%

ごくわずかながら相手をディスる人も!

ガマンする理由としては「恥ずかしい」以外に、「どうせお願いしても断られる」（N・32歳）という声多数。また、「相手がシャワーを浴びたり寝た隙に自分でどうにか」（H・30歳）というセルフ派も

Q8 SEXでオーガズムに達したことはある？

ある意味最重要事項

YES…80%
NO…20%

*要はイッたことがあるかどうか♥



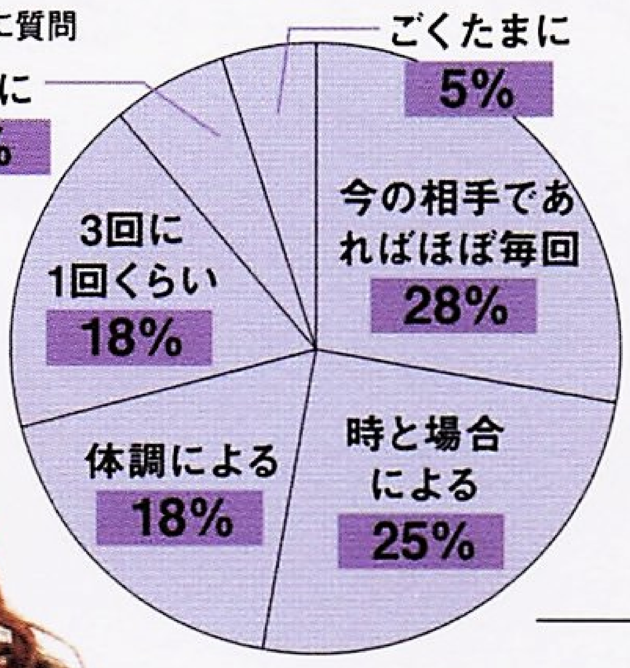
Vivian カラコンアドバイザー（31歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

イクことを機に上手い下手が画期的にわかり始める!

「10代の頃は彼と一緒にいたいだけで行為自体は別に好きじゃなかったけど、上手い人とつき合ってから一気にエロの時代に突入」（Y・28歳）、「今の彼と出会って初めて気持ちいいと感じた。まだイッたことはないけどもう少しでイケそうな気配はある」（K・29歳）

Q9 SEXで毎回イクことはできる？

*Q8でYESと回答した人に質問



相性ってあるよね

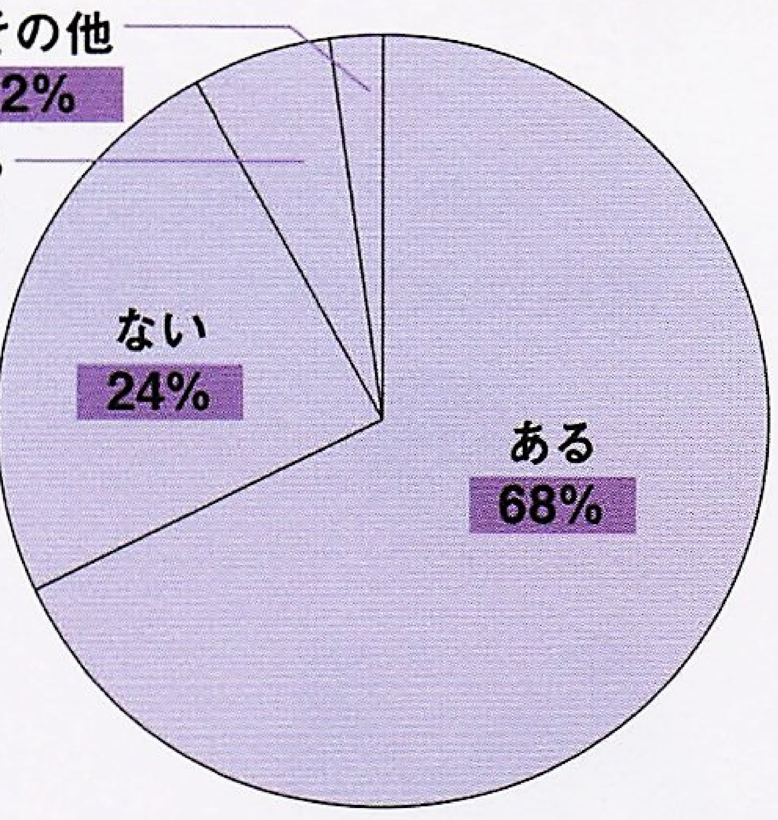


ヨガインストラクター（29歳／東京都）独身・子供なし
真優川咲さん

つき合いの長さとイキやすさは比例する♪

"ほぼ毎回"以外の回答をまとめると、"時と場合と相手と双方のコンディション次第"といったところ 「ある程度長くつき合ってると、その人とのイキ方のコツがつかめてくるからイキやすくなる」（M・29歳）

Q12 セフレがいたことがある？



"現在いる"を含めると74%が身体だけの関係を経験♥

自分には愛情があったものの結局セフレ止まりだった…というパターンも含めて計算。ただし1回こっきりのゆきずりの関係はノーカウント。ちなみにその他の2%は「セフレが欲しくて探したけど見つからなかった💧」（N・27歳）という人♥

演技に関する意識調査

Q 相手が下手でも感じているフリをする？

する…74% **しない…26%**

演技をする理由は「早く終わらせるため」がほとんど。「2回目はないと思ったら、速やかにイッてもらうことに集中。そしてさっさと帰る」（R・30歳） 演技をしない26%は? 「こうして欲しい、と一応言うだけ言ってみて改善の余地があるかを見る」（S・29歳） なるほど親切!

～SEXの上手い下手は見抜ける?～

「キスが下手な男は大体SEXも下手」（E・35歳）、「キスした時、違和感を覚える相手とは相性がよくない」（M・29歳）など、キスが手がかりに。他、「巨根は下手」（Y・30歳）なども。いずれにしろある程度の肉体的接触は不可欠?

Q14 セフレに求める条件は？

*複数回答

1位 **顔**
2位 **SEXの上手さ**
3位 **害のなさ**

自分が本来求めているものが現れる!?

「貧乏でもいい、顔が好みならそれでいい」（H・27歳）、「体型が好みでエッチが上手かったらそれ以上望むものはない」（Y・33歳）など潔く好み最優先。また、後腐れがない、干渉してこないなど安全性も重視。元カレがセフレになったという人もかなり多かったよ!

Q13 セフレが欲しくなるのはどんな時？

- 今は彼氏はいらないやって時 …… 36%
- パートナーと上手くいっていない時 …… 33%
- パートナーとマンネリ、刺激が欲しい時など …… 31%

隙間を埋めるためのありがたい存在

「浮気されてとにかくさびしかった時や、パートナーとのエッチに満足いかない時に癒してもらえる♥」（Y・27歳）、「彼氏がいないとき、女ホル活性の美薬として✧」（S・29歳）

ランジェリーに関する意識調査

下着の存在とは



Q ここぞというときの勝負下着は？

*複数回答

1位 **Tバック** 2位 **白レース** 3位 **色が派手**
4位 **赤や黒のレース** 5位 **透けているもの**

「初めての人のときは、白や水色で大人しめのデザインを♥」（Y・26歳）、「たまにハデな色やTバックでギャップを演出」（M・30歳）、「股上が浅ければ浅いほど男ウケがいい。ヒモパンが好評」（N・27歳）

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

Q パートナーとの普段のSEX下着には気をつかってる？

- しそうだなという時だけかわいい下着をつける …… 36%
- 普段から上下そろったかわいい下着をつけている …… 31%
- どうせ見ないし上下バラバラでも別にいい …… 27%
- したいなと思ったっときあえて下着をつけない …… 6%

「下着にこだわるほうだから普段からぬかりなし♥」（S・26歳）、「いつもは綿パンツ。しそうな日だけレース」（M・31歳）、「パンツは常に可愛いけど上はほぼヌーブラ。大事なのは下着より、いつ抱かれても大丈夫なボディだと思ってる✧」（S・30歳）

押さない！ もまない！ 流さない！

耳たぶを回すだけのカンタン&楽々ダイエット！



リンパケア革命

木村友泉 著、佐藤青児 監修
●定価：本体1300円+税
978-4-07-293025-0

リンパケアの“革命的”これは必要なし！

1. つらい運動
2. 痛いマッサージ
3. 高価なエステ

誰でもできる！今すぐ実感！

リンパケアの4大メリット

「短時間でOKなセルフケアだけ」
「その場でわかる驚異の即効性」
「年齢を問わない若返り効果」
「美と健康の両面にアプローチ」

1日1分から～これさえやればOK！ 基本の部位別3大ケア

Part 1



フェイシャルリンパケア
耳たぶ回し
一瞬で小顔になれる
健康効果も絶大な最重要ケア

Part 2



肩・胸まわりリンパケア
キラキラパタパタ体操
ねじれた筋肉をゆるめて
姿勢が自然に矯正できる

Part 3



下半身リンパケア
シェー体操
骨盤の筋肉をゆるめて
全身をトータルにケア



B 84
W 58
H 86

リンパケアで手に入れた
驚異の美BODY

読者からの感動の声、続々！！

いつでも、どこでも簡単にできるので、気がつけば耳たぶ回しをしています。（20代・女性）

テレビを見て気になり購入。**もんだり、押したりしていない**のにデスクワーク中の**肩コリが楽に！**（30代・女性）

片頭痛に悩んでいましたが、寝る前に**リンパケアをはじめてから劇的に改善！**（30代・女性）

首まわりの不快感が解消され、気になる**ほうれい線のシワや頬のたるみ**が気にならなくなった！（40代・女性）

毎朝5分のセルフケアでパンパンだった**足のむくみも解消。体重も減って**9号サイズに復活！（40代・女性）

主婦の友社 www.shufunotomo.co.jp
■主婦の友社コールセンター 0120-916-892（書店様専用 ☎049-259-1122）
☆書名コード（ISBN）を付記しました。ご注文などにご利用ください。

太って見えて損するだけじゃない！
アラサーのむくみは老化の促進にも悪影響だった…!!
いつまでもスラッとキレイでいるための
むくみ解消テクを総力特集★

むくみ撃退バイブル♥



本当の私は〝むくみ〟という
着ぐるみの中に埋もれてる！

専属モデル（31歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

太って見える、足がつるなどの症状のほか「むくんだ状態が続くと皮膚が伸び、たるみの原因に」（シロノクリニック・寺井院長）というむくみは美と健康の大敵！　細さと若さを維持するためお姉さんたちが実践しているケアを総力特集★

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Chiharu Koya, Takemasa
EDIT&TEXT_Hironeko-A

むくみが気になるパーツ
第2位 顔

寝起きのむくみに悩むお姉さんが続出。その原因は「顔は体の他の部位よりも皮膚が薄いため、水分がたまるとすぐにむくんでしまうんです」（寺井院長）とのこと。

むくみが気になるパーツ
第3位 手

パソコンやスマホの操作、文字を書くなど、指先ばかりに力が入る動きが続くとむっちり。「筋肉が硬くなることで血管が圧迫され、血の巡りが悪くなるんです」（寺井院長）

むくみが気になるパーツ
第1位 脚

夕方になるとむくんでパンパンという声が多数。「心臓から遠い位置にあるため血液の流れが悪くなりやすいほか重力の関係で水分が溜まりやすいです」（寺井院長）。

Q1 “むくんでる”ってどんな状態？

過剰な老廃物の貯留により、余計な水分を体外へ排出する機能が低下。血液中の水分が血管の中から外ににじみ出して、異常に増加した状態のことを言います。

Q2 主なむくみの原因は？

1位 塩分の過剰摂取
2位 運動不足
3位 睡眠不足

塩分を摂り過ぎると余計な水分を排出する力が低下。運動不足や長時間の同じ姿勢は筋肉が硬くなり老廃物が溜まる元に。睡眠不足は代謝機能を低下させます。

Q3 むくみを放置するとどーなる？

疲れやすくなる、足が太くなる、靴が入らなくなるなどの症状が表れます。単なるむくみと思っていても、肝機能や腎機能の低下、場合によっては心臓や血管系に問題がある場合もあるので、あまり悪化するようなら早めのチェックを！

Q4 むくませない方法&むくんだときのケアは？

まずはストレッチ。かかとを上げ下げしてふくらはぎを刺激したり、こまめに足首を回しましょう。次にお風呂上りのマッサージ。血行が良いときに行うと、老廃物がスムーズに流れてより効果的です。圧着靴下もオススメ。脚にほどよい圧力をかけて、血行を促します。

教えてくれたドクター

シロノクリニック池袋院
寺井 美佐栄院長

皮膚科をはじめ内科・精神科での経験を元に、親身に聞いてくれるドクター。多角的なアンチエイジング治療も提案してくれると評判！

住所 東京都豊島区西池袋3-25-11 CIC IKEBUKURO BUIL 8F
TEL 0120-93-6600 電話受付時間 10～19時
診療時間 10時30分～12時30分、15～17時30分
休診日 月曜日、年末年始および祝祭日（予約制）
ホームページ http://ikebukuro.shirono.net/

Part1

朝のむくみをなんとかする方法

むくみは寝起き顔をブサイクに彩る最凶エッセンス💧 忙しくてもできる時短ケアに注目。



専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし
加賀美早紀

ド定番だけど
みんなやってるのは

リンパマッサージ

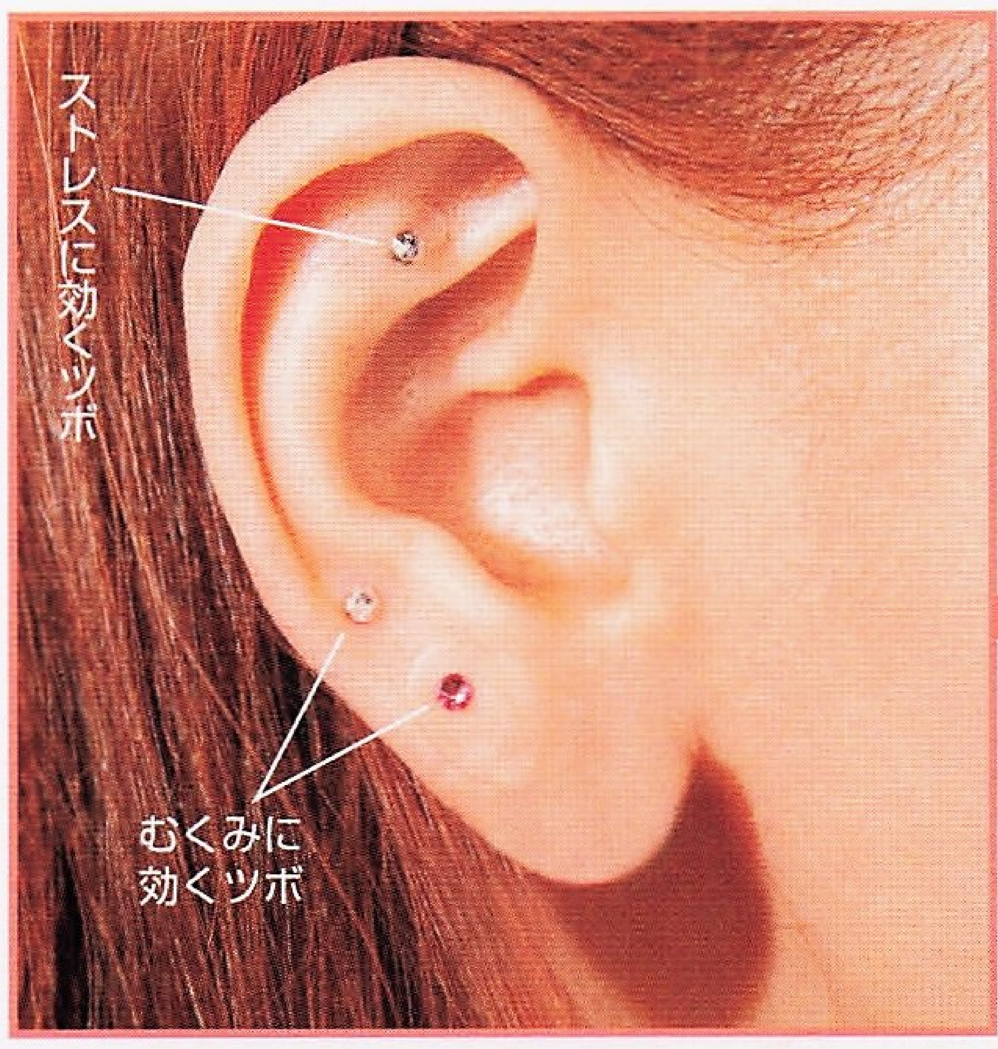
睡眠中に蓄積した水分や老廃物を排出★

あご先から始まり→こめかみ→耳下→首→鎖骨の順に流していくのが王道ルート！ 肌を傷めないよう、乳液などですべりを良くして行うのがコツ。

むくみ具合は指を組むとよくわかる！

指のつけ根のくぼみに、もう片方の手の指が収まるかどうかが判断基準。むくんで収まりが悪いときは、指を組んだ状態で数回ぎゅ〜っと握ると◎。血行が良くなってむくみが軽くなる✧（東京都・加賀美早紀）







アンチエイジング効果を
高めるなら

耳と頭皮もマッサージするべき！

昔よりも代謝が下がるお年頃だからこその新習慣！ 血液やリンパの巡りが良くなるから、マッサージの前に行うのがベスト★

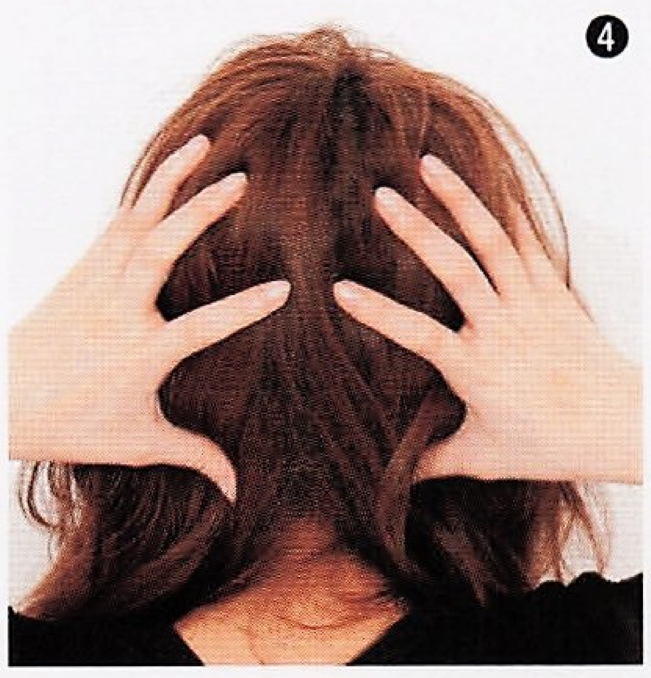
渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（33歳／東京都）独身・子供なし
木村美和子先生



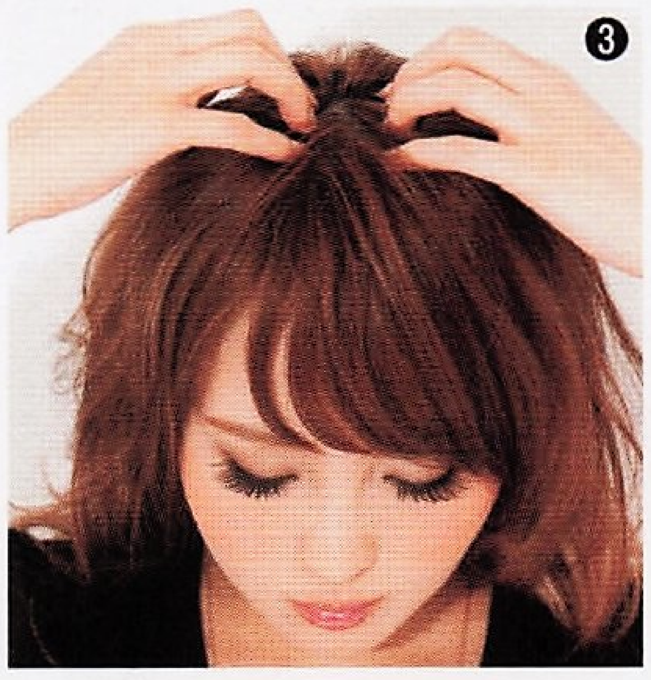
❷



❶



❹



❸

耳 ツボがたくさんあるので適当にもむだけでもOK！

よくやるのは①もみほぐす、②軽く折り畳む、③回す、の3つ。むくんでない状態を継続させたいときは耳つぼジュエリーが効果的★（東京都・木村美和子先生）

頭 頭皮が固いと顔のむくみも取れにくい

固い頭皮は顔のたるみの元にもなる💧 今回はヘアトニックを使ったけどシャンプーしながらでもOK😊（大阪府・まなかさん）

マッサージのやり方♥

①ヘアトニックで血行を促す。②指の腹で側頭部を刺激。③側頭部〜トップに向けて押し上げ。④親指で後頭部を押し上げる。

北新地バーラ勤務＆美容会社社長（29歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん



エステシモ
ヘッドスパ リウェイク

このひと手間で効果UP！

コップ1杯の水を飲む



胃腸が目覚めて動き出すことで代謝が上がるから、むくみ解消効率が上がる✧ 秋冬は白湯もオススメ。（大阪府・まなかさん）

熱いシャワーを浴びる



短時間で血行が良くなってスッキリ♥ 太い血管やリンパが集まる首や鎖骨などを温めるのがコツ。（東京都・古橋綾香さん）

ホットタオルをあてる



耳を押してからホットタオルを顔と首に✧ それからリファを転がすと、たちまちむくみが解消！（広島県・矢野ユウキさん）

炭酸洗顔で引き締める



MTGのプロージョンを愛用♪ 微粒子の泡が肌を心地よく刺激して、むくみをなかったことに♥（愛知県・伊吹奈々さん）

手を温めてからスキンケア



スチーマーや温かいタオルで温めてからの方が顔の血行や化粧水の浸透が良くなる。マッサージ前にもやるよ。（千葉県・鈴木愛美さん）

リフトアップ用の化粧水で保湿



湘南美容外科のホスピアップがいい感じ♥ 保湿するだけで顔が引き締まるから、時短にもなる😊（愛知県・土屋さよかさん）

フレッシュジュースを飲む



豊富なミネラルで老廃物の排出をサポート✧ 家で作ると手間がかかるから駅のジュースバーで買ってる♥（東京都・奥山絵里奈さん）

目元のむくみにはホットアイマスク



血行が良くなって目元がスッキリする♥ 二度寝しないように目覚ましとの併用がオススメ😊（東京都・小原優花＆水野祐香）

コロコロはリファがテッパン



顔はカラットS（写真下）、首や手足にはカラット（写真右）が便利✧ 最新のアクティブ（写真左）は広範囲に使える！（愛知県・伊吹奈々さん＆大阪府・まなかさん）



Part2

飲み食いしてもむくませない方法

むくむと知ってても酒や塩を絶つのはツライ!! むくみに勝つ食材と飲み食いの工夫を紹介。

酒を飲んだ分だけしっかり水も飲む!
体内でお酒を薄めて排出を促すほか、脱水症状も防げる。酒と同じ量を飲んどくべき。(大阪府・まなかさん)

カリウムが多い食べ物を摂取!
水分の排出を促すミネラル・カリウムでむくみを撃退。生野菜に多く含まれてるよ。(東京都・真優川咲さん)

大事な日の前夜の塩分はダメ、絶対!!
塩分を摂った翌日は確実にむくむから、塩分ゼロの食事を意識してる!(東京都・桜井莉菜&MERIさん)

二日酔いに効く食材はむくみ対策にもいい感じ★
胃腸を回復させたり肝機能をサポートする成分がアルコールを排出しやすくするらしい♥(東京都・木村美和子先生&千葉県・鈴木愛美さん)



歯科医療事務育休中(32歳) 既婚・息子1人 **古橋綾香さん**

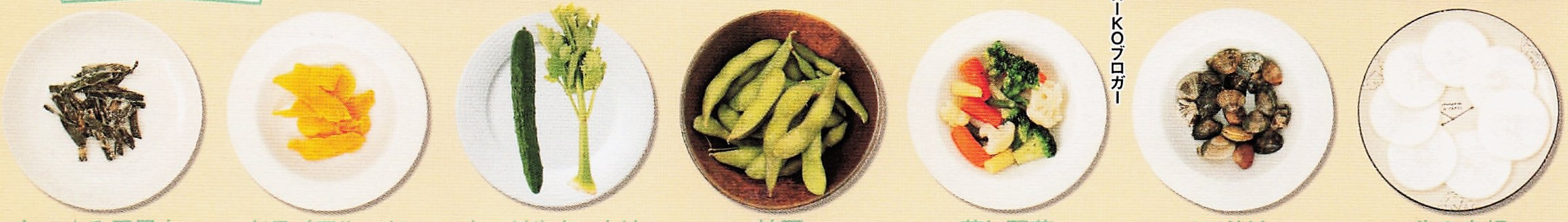
ヨガインストラクター(29歳) 独身・子供なし **真優川 咲さん**

専属モデル(32歳/東京都) 独身・子供なし **桜井莉菜**

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー(35歳/東京都) 既婚・子供なし **MERIさん**

芸能プロダクション運営(28歳/千葉県) バツイチ独身・息子2人 **鈴木愛美さん**

お酒はビールか白ワイン♥
ビールの利尿作用を利用して、むくみを予防★ ワインならカリウムが摂れる白がオススメ♪(東京都・古橋綾香さん)



おつまみ用昆布
低カロリーだしカリウムや食物繊維が豊富♥ ダイエット中のおやつとしても手放せないᵕ̈(東京都・古橋綾香さん)

ドライフルーツ
むくみを解消して、体内に溜まった塩分を排出してくれる✧ 高血圧の予防にもいいみたい♪(東京都・真優川 咲さん)

セロリやキュウリ
カリウムがたっぷり摂れるし低カロリー♥ ダイエットにもお酒のおつまみにもピッタリᵕ̈(東京都・真優川 咲さん)

枝豆
小粒だけどカリウムなどのミネラルやたんぱく質が豊富✧ 女性ホルモンの活性にもいいらしい♥(東京都・桜井莉菜)

蒸し野菜
ビタミンやむくみ解消に良いミネラルが摂れる! 薄味のノンオイルドレッシングで食べるよ✧(東京都・MERIさん)

アサリ
利尿作用を高めて余分な水分の排出を促進★ 肝臓を強くしてくれるからお酒との相性もᵕ̈♪(千葉県・鈴木愛美さん)

生の大根
食前におろすか輪切りにして食べるだけ✧ 辛み成分にデトックス効果があるらしい♥(東京都・木村美和子先生)



鶏のササミ
むくみ解消に必要な筋肉の元になる、良質なたんぱくしつが摂れる♥ おつまみに食べてもむくまない♪(東京都・Angelさん)



小豆
皮に含まれるサポニンという成分がむくみ解消に効果的! 小豆が苦手な方には小豆茶がオススメᵕ̈(東京都・古橋綾香さん)



ナシ
巡りを良くする水分やカリウムがたっぷり✧ 整腸作用もあるから、便秘によるむくみも防げるよᵕ̈(東京都・真優川 咲さん)



ナッツ類
ビタミンEが血流を良くして、余分な水分や老廃物を排出しやすくするみたい♥ 老化予防にもᵕ̈♪(千葉県・鈴木愛美さん)



パセリ
5グラムあたり50ミリグラムのカリウムを含むむくみ解消の神食材✧ 苦いけど絶対食べとくべき!(千葉県・鈴木愛美さん)

体の機能が整っていればムダな水分も溜まりにくい!

内臓を元気にするサプリ

余分な水分や老廃物を出すには健康な内臓がマスト! 食品や漢方薬、点滴まで、評判のものだけお届けᵕ̈✧



脚のむくみ専用サプリ ホスピレッグでケア♥
立ち仕事が多い&水分を摂り過ぎた日でも1日2カプセル飲んどけばスッキリ。プラセンタ入りだから肌にも◎。(愛知県・土屋きよかさん)



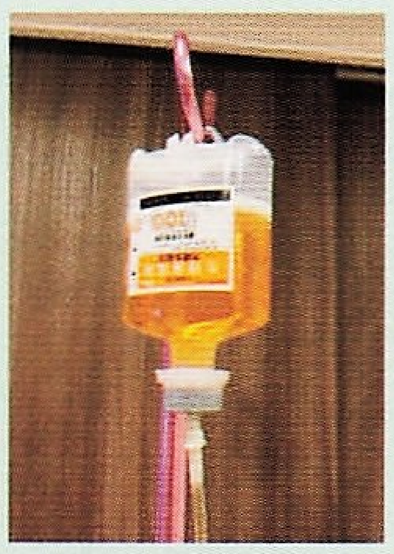
酵素ドリンク
酵素に含まれる豊富な栄養素で新陳代謝を高めて余分な水分を排出しやすい状態に。(広島県・矢野ユウキさん)







肝機能サポート系
お酒の飲みすぎで肝機能が低下するとむくむらしい💧 飲酒前&飲んだあとに飲めばむくみも二日酔いも防げる★(東京都・RIRIさん)



デトックス成分であるタチオン入りの点滴
自分のクリニックで受けてるよ♪ 溜まった毒素や老廃物の排出を促し、代謝を上げるから肌の調子も良くなる♥(東京都・木村美和子先生)



胃腸薬
胃腸が弱いと老廃物が排出されにくくなるらしい💧 調子が悪いと感じたら自分の体質に合った薬で早めにケア。(大阪府・まなかさん)



漢方薬系のサプリ
2年くらい飲んでるキッポーのサプリ✧ 飲み始めたらお通じが良くなって、むくみにくい体質になった気がするᵕ̈(東京都・美咲さん)



豆乳がむくみに効く!!
という報告が続々届いてます★

証言1 食前に飲んでおけばラーメン食べても余裕
食前に飲む習慣をつけたら、むくみにくく&太りにくくなった! 好物のラーメンを食べた翌朝でもスッキリ★(東京都・奥山絵理奈さん)

証言2 イソフラボンがデトックス効果を促進
ビタミンEやイソフラボンが代謝を上げてデトックス効果を促すって聞いた✧ 秋冬は温めて飲んでるよᵕ̈(千葉県・鈴木愛美さん)

証言3 ビタミンEが血行を良くする!
カリウムとイソフラボンがむくみに効くと聞いて、毎朝はちみつを入れて温めて飲んでる。肌の調子も良くなった✧(東京都・RIRIさん)

Part3

入浴でむくみをとる

むくみ解消の王道ワザ★　今回はよりたくさん汗を出すための工夫に注目してみました😊

入浴剤は塩が人気♥

豊富なミネラルが身体を温めて発汗促進！老廃物を出しつつ肌に栄養を補給してくれるので美肌効果も高め♥



祐香は
ハワイで購入したバスソルト
色に惹かれて購入。よりたっぷり汗をかけるように、お風呂のフタをギリギリまで締めて入浴してる✧（東京都・水野祐香さん）



絵里奈は
SABONのミネラルパウダー
死海の塩由来のミネラルとエッセンシャルオイル配合。ラベンダーローズのやさしい香りで心も軽くなる😊（東京都・奥山絵里奈さん）



RIRIは
パタゴニアソルトにアロマオイルを数滴
入れるとお湯の肌触りがやさしくなる♥　プチエッセンシャルのオイルを気分で加えてリラックス効果も堪能😊（東京都・RIRIさん）



美咲は
タリオンのスペシャルタラソアルゴバス
海藻と海水由来のミネラルで身体が超温まる😊　むくみの解消以外に、肌を引き締める作用があるのもうれしい✧（東京都・美咲さん）



麻莉江は
エプソムソルト
名前はソルトだけど主成分は硫酸マグネシウム。ミネラル豊富で発汗効果も高いし筋肉の疲労回復にも効果的。（東京都・今井麻莉江さん）



優花は
ヒーリングオアシスのデッドシーソルト
デッドシーセラピーをやってる麻布のエステで買った死海の塩を愛用♥　めっちゃ汗が出るし古い角質が取れてお肌もツルツル✧（東京都・小原優花）

パーツの集中ケアはマッサージがテッパン

巡りが良くなってる入浴中はマッサージのチャンスタイム✧　細くしたい部分のむくみをぐいぐい押し流して😊



祐香は
ハンドマッサージャーで気になる部分をもみもみ♥
湯船の中で二の腕や脚全体を刺激✧　セルライト対策にもなるし、ツボが刺激されるから疲労回復にも効く😊（東京都・水野祐香さん）



麻莉江は
ココナッツオイルとジョバンニのスクラブを気分で使い分け
脚を絞り上げるようにやるのがコツ♪　スクラブは身体が温まる＆チョコの香りが好み♥（東京都・今井麻莉江さん）

熱を逃がさない工夫で効率UP♥

身体の中に熱を閉じ込めればスムーズな血流や発汗効果も長続き✧　むくみ解消に限らず冷え予防にもお役立ち♪



これを数回繰り返すだけ♥



優花&MERIは
反復浴で体の芯まで蓄熱
温まったら湯船から出て、冷たい水で手足をクールダウン。これを繰り返すと熱が逃げにくくなる★（東京都・小原優花&MERIさん）



けいこは
ダイソーのシリコンマスクで顔の発汗を促進
マスクの内側に熱をこもらせて、汗が出やすい状態に！　湿気がこもりやすい分、肌の乾燥も防げて便利♥（滋賀県・けいこ）

水分補給は機能性を重視

老廃物を排出するためにも脱水症状の予防にも必要不可欠!!　ただの水より＋αの効果を求めるのが新常識に✧



美咲は
酸素水で代謝を促進
体内に酸素を取り入れることで代謝が上がるらしい✧　飲み口がいいから、普段からゴクゴク飲んでるよ♪（東京都・美咲さん）



麻莉江は
体調に合わせて飲むものを変える
運動で汗をかいたあとはスポーツドリンクでミネラル補給。燃焼したい日はヘルシアウォーターをチョイス。（東京都・今井麻莉江さん）



咲は
フルーツを食べてエネルギーも補給
長時間の半身浴は体力を使うから休憩中に食べて水分と燃焼に必要なエネルギーを補給♥　ミネラルも摂れる😊（東京都・真優川咲さん）



半身浴が苦手な人は全身浴がオススメ★
お湯は42℃くらい。短時間で一気に汗が出るから忙しい日に便利♥　熱さに弱い人はのぼせる前に出てね！（東京都・奥山絵里奈さん）



むくみの元凶と引き換えに美容成分をたっぷり補給♥

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

Part4

脚のむくみをなんとかする方法

放置すると足が太くなる可能性大💧　ずぼらさんでも長続きする、簡単ケアを集めたよ😊

脚を心臓より高く上げる

足先に溜まった血液やリンパ液が心臓へ戻りやすくなる！　ゴロ寝しながらできるから毎日の習慣にしやすい✧

祐香は 30°くらい

私は壁を支えにしてる♪　それだけだと飽きるけど、本を読んでれば余裕で長続き♥（東京都・水野祐香さん）

ムリのない角度で♥

RIRIは 90°脚を上げて ついでに手も上げる

手足を垂直に上げて、前後にバタバタ動かすだけ♪　それなりに筋肉を使うから、ダイエットにもなる♥（東京都・RIRIさん）

ついでに運動♥

前後にバタバタ

手も上げてバタバタ♪

美咲は 腹筋の力で 脚を45°上げ

腹筋を鍛えながらむくみも解消！　上げる足の角度や時間は特に決めてないけど、ちょっとキツめなくらいがちょうどいい😊（東京都・美咲さん）

V♥

軽い運動で巡りを良くする

長時間同じ姿勢でいることで筋肉が固くなるのもむくみの原因。身体をほぐしつつ血流も促せるので一石二鳥😊

咲は 鷲のポーズ

深呼吸しながら左右交互に限界までやる！　血流がよくなるから疲労回復にも😊★（東京都・真優川 咲さん）

コリもほぐれる♪

早紀は ストレッチ

股関節をよくほぐしてリンパの流れを促進！　筋肉もほぐれるし代謝アップにも効果的★（東京都・加賀美早紀）

体を前に倒す

片足ずつのばしてく

上半身をゆっくり回す

むくみ解消アイテムを活用

履くだけ・貼るだけ・塗るだけだからめっちゃ楽★　むくみがひどいときのスペシャルケアにもオススメです♥

祐香は マッコイの ノンFモンスターで クールダウン

むくみが気になるときになじませて軽くマッサージ✧　代謝が上がるのか足がポカポカする！（東京都・水野祐香さん）

塗って軽くマッサージ

優花は 足リラシートで むくみの元を吸着

足裏に貼って寝るだけ♥　翌朝にはシートの色が茶色くなってるから、老廃物が抜けた〜って実感値もスゴイ！（東京都・小原優花）

足裏に貼るだけ♥

咲は 着圧ソックスで むくみを予防

タイツやストッキングも試したけど、靴下タイプが一番効くと思う！　ほぼ1日中履き続けてる✧（東京都・真優川 咲さん）

タイツよりメディキュット

刺激を与えて血行を促す

リンパや血液の流れを促す小ワザ★　入浴後やマッサージの前にやると相乗効果でむくみが取れやすくなるよ✧

愛美は 手でたたいて 血行を良くする

エステで働いてたときマッサージ前にやってた。身体が温まるから冷えによるむくみ対策にも良い♥（千葉県・鈴木愛美さん）

下から上へ！

ふくらはぎの真ん中らへん

美和子は むくみのツボを ぐいっと押す

定番だけど効く★　お尻は腰骨の下のくぼみを。足はふくらはぎの真ん中を足首→ひざに向けて♥（東京都・木村美和子先生）

お尻の上あたり

けいこは 子供たちに 踏んでもらう

子供の体重だから刺激の強さも程良い♥　遊びながらむくみ解消できるから時短にも◎♪（滋賀県・けいこ）

ひざ裏のくぼみがいい感じ♥

ママのお手伝い♥

奈々は ツボ押し用の板で 足裏全体を刺激！

足裏のツボに当たる配置で突起がついてるの。むくんでるときほど痛いけどすごく効く。（愛知県・伊吹奈々さん）

乗るだけ♥



RIRIは ドクターフットで むくみと疲れをケア♥



痛いけどクセになる

日本一痛いと評判 施術後はすっごく 脚が軽くなる♥

超痛いんだけど、1回でむくみが取れて足が細くなるからやめられない★　第二の心臓と言われる、足裏からひざ裏までていねいにほぐしてくれるのもポイント！　施術後はポカポカして脚が一気に軽くなる♥　血液とリンパの流れを整えてくれるから、妊婦さんにもいいらしい♪

ドクターフット　池袋東口店

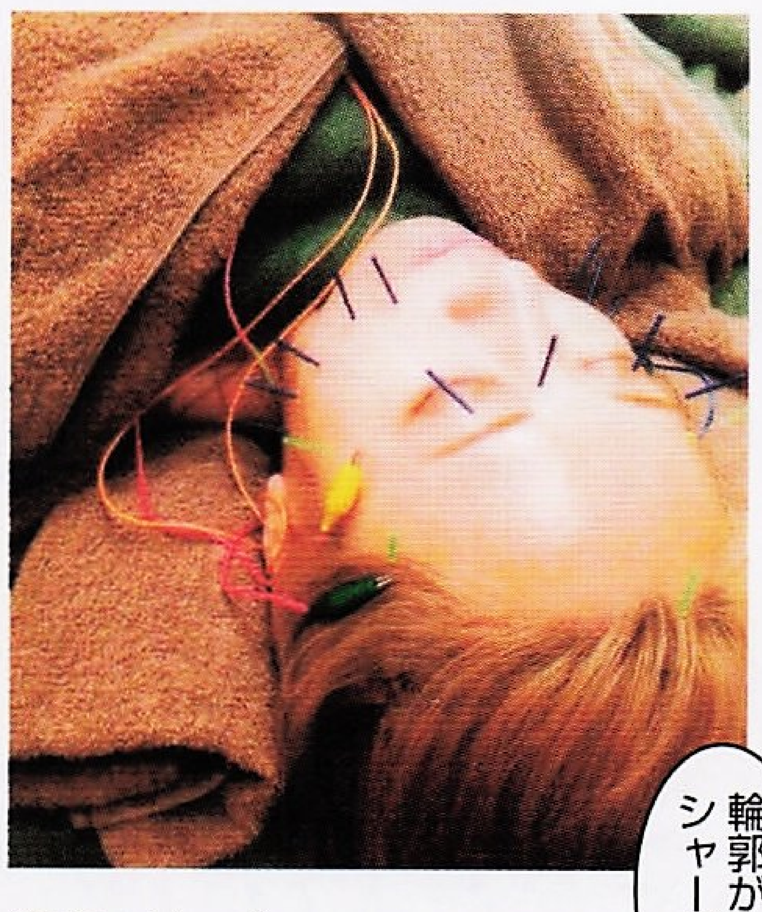
㊟東京都豊島区東池袋1-2-2東池ビル4F
☎03-5956-7888
㊎11：30〜21：00　㊡年中無休
URL：http://www.dr-foot.co.jp

RIRIが受けてる施術コース

台湾式リフレクソロジー（足つぼ）
30分 ¥3,500

（足裏、甲、ふくらはぎ、膝裏まで全体的にほぐします。時間がない人にもオススメ！）

莉菜は ハリッチの美顔鍼で 顔のむくみを解消♥



銀座ハリッチ

㊟東京都中央区銀座1-5-14
銀座コスミオンビル3F　☎03-5524-0589
㊎9:00〜21：00（受付時間も同じ）　㊡不定休
URL：www.haricchi.jp/
メール：info@haricchi.jp

Part5

プロの手でむくみをとる方法

自力で解消できないときの救いの手。お姉さんたちの間で人気のサロンをPick Up😊

顔の筋肉の緊張をゆるめる施術 極細の鍼だから痛みもほぼナシ！

顔が丸いのは丸顔だからだと思ってたんだけど、丸みの正体はむくみということがハリッチで判明！　美顔鍼に通いだしたら、耳〜あごにかけてのラインがシュッとして顔が小さくなった♥

輪郭がシャープに

莉菜が受けてる施術コース

美容鍼灸60分プラチナコース
¥10,000

★姉ageha特典★

予約時に「姉agehaの記事を見た」と伝えると初回のみ50%OFFの¥5,000で施術★

カリスマブロガーのふたりが タッグを組んだ!!



あいにゃん Review

「美ボディの維持に悪いと意識しながら 食べたあとはかなりの自己嫌悪で苦しんでいました」

外食尽くしの１日は、CUTE ME にすっっごくお世話になっています。
なぜなら、CUTE ME は「リポサンウルトラ」と「コレウスフォルスコリ」という２つの特許成分をメインにしたサプリなので食事が気になる方をサポートしてくれちゃうんです！だからあいにゃんの最強の味方なのです！ご飯中に自己嫌悪になる方は、是非飲んでみて欲しいです！

ゆんころ Review

「CUTE ME のゴールは、 ダイエットを終わらせることです」

運動や身体のリズムを上げることで美ボディのキープを心掛けることもありますが、食べるときは CUTE ME の力を借りて何も気にせず食べます。
乱れた食習慣を整えてくれるので家でアイスとかお菓子を食べちゃうときも飲んでます。まずはさらりと、30 日間で美ボディサポートはじめませんか？
皆様が CUTE ME で綺麗な体になるよう応援をさせていただきたい！というのがあいにゃんと私の願いであります。



CUTE ME エクササイズ DVD も登場！



より短期間でスリムになりたい人のために日本ダイエット健康協会の認定を受けた誰でも手軽に出来るエクササイズをDVD 化！
オリジナルソング「CUTEME」に合わせてダンササイズ♪

ここが新しい！トリプル特許成分

LipoSan ULTRA
リポサンウルトラ


コレウスフォルスコリ


ガーシトリン

他にも たくさんの美容成分を配合



キトサン　白インゲン豆エキス
生姜　ギムマネ　トウガラシ
桑の葉　サラシア　グルコマンナン
メリロート　酒粕エキス

CUTE MEをご購入のみなさま全員に特別プレゼント！ ダイエットブック「CUTE ME BEAUTY BOOK」

ダイエットに役立つ情報満載!!
日常生活での消費カロリーの一覧
レコーディングダイエットシート付き



お得な 0円 キャンペーン実施中

通常価格 6,800 円（税抜）が・・・

驚きの価格にッ!?

※キャンペーンの詳細については販売ページをご覧下さい

http://girls-cosme.jp/CM10A

社名：株式会社オンライフ　住所：東京都品川区西五反田 1-18-9　TEL：050-3171-7588　受付時間 & 曜日：11:00 - 18:00 土日祝日を除く


食事が
気になる時に
CUTE ME
20万人が体験している。
「無理しないスッキリサポート」
あなたはもう試しましたか？
SINCE 1961
MONDE SELECTION
BRUXELLES
2015
INTERNATIONAL QUALITY INSTITUTE
SILVER AWARD
モンドセレクション
堂々受賞
NOW ON SALE!!
CUTE ME
日本ダイエット健康協会認定 キュートミー
大好評発売中の
CUTE ME は
発売1年半で
20万個突破!!

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) HAIR&MAKE_Emiko Matsumae
EDIT&TEXT_Mai Komuro

LOVE NAIL vol.05

ニット、チェック、ツイード… 何でもござれ♥

秋冬服をネイルにメタモルフォーゼ✧

モコモコニットやジャケットとして一枚は欲しいベロアやツイード柄など、この冬楽しみたいファッションをネイルで先取り♥　長袖からちょこんとのびた指先もコーデとお揃いにしちゃえば、注目度ナンバーワンになること間違いナシ✧



定番のホワイトニットを大人クラシックに✧

PRESENT 11
ニット風ネイルのデコボコ感がキュートなデザイン。アクセントに入れたブラックはパールをプラスすることで上品さをアピール
￥11,200　120分❶

沙世が着用♥



モコモコベルベットとツイードがコラボ♥

PRESENT 12
グレーとピンクのバランスがオシャレ上級者✧ ベルベットに乗せた3つのデカビジューがシンプルながらもアクセントに♥　￥14,200　120分❶



ベッコウ&バラ柄で冬もエレガント仕様♥

PRESENT 13
モノトーンになりがちなコーデに華を添える、淡いピンクのバラ柄を指先に。ヘアアクセやボタンなどで人気のベッコウが新鮮　￥8,900　120分❷



コッソリ忍ばせたピンクベロアにラブ♥

PRESENT 14
ブラックとクリアの間のピンクはベロアでポイントに。ツイードはブルーやピンク、イエローなどのカラーで遊び心を　￥9,800　150分❷



袖口からのびた指がシンプルに輝く✧

PRESENT 15
中指以外のホワイト部分はパーリー感のあるパールラメ入りのカラーを使用し、ニットネイルに華を添えたよ♥
￥10,200　150分❸



クリーミーカラーもマットなら大人風♥

PRESENT 16
冬にクリームカラーを試すなら、色味の甘さが抑えられるマットで　ツイードはベージュをベースにピンクやブルーをオン♥　￥9,900　120分❸



ニットonニットで冬の限定感を満喫♥

専属モデル（32歳／東京都）独身・息子1人
早川沙世

\ PICK UP♥ /

❸ Magic Tink
東京都渋谷区代々木1-21-16
アジリア代々木J's801
☎070-5010-6985
http://magictink.jp/

❷ CARRY 渋谷店
東京都渋谷区道玄坂2-25-9
ロマーネ80-3F
☎03-5784-9115
http://shop-carry.com/

❶ Nail Salon Glamb
東京都新宿区歌舞伎町2-26-3
互福ビルB2F
☎03-6457-3405
http://blog.crooz.jp/mpawcha/

希望のプレゼント番号をハガキかwebで記入して送ってね♪　ネイルチップの大きさは選べません。チップ用シールは用意してね。



あの美人の星を見ろ!

ただひたすら転がし続け、昇り続け、叩き続けた姉たちの熱血道!

美容千本ノック完全記録!!

美しくなりたいのは女性の常! それを実現すべく、1,000回という壁に挑戦した勇者たちがいた! その涙ぐましい努力の記録をここに大公開! 踏み出す一歩があれば美は手に入るのだッ!!

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Chiharu Koya,Takemasa EDIT&TEXT_Shioka Soga

MERIはコロコロ1,000回でリフトアップ!

千本ノック 1

バストや顔など全身に使えるリフトアップ効果のあるコロコロ、セラムアンジェで挑戦!



主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー (35歳/東京都)既婚・子供なし

MERIさん

このローリングの日々を私は一生忘れない…

コロコロルール♥

1. すっぴんには化粧水と、セラムアンジェでコロコロ!!
2. 2日で1,000回、痛くなったら無理しないこと!
3. デコルテから首、フェイスラインに向けて流す!
4. 力を入れすぎずソフトに転がすこと!

ばっち来〜い♪



左右差が出ないよう、右10回やったら左10回と左右交互に♪



鎖骨からアゴ下にかけても念入りに。気持ちいい♥



エラ下のリンパゾーンはつい力が入ってしまう…。



丸顔とエラがコンプレックス💧 どこまで上がるか!?

バスルームへ移動 半身浴しながらコロコロ

イヤ〜ン

お風呂上り、パックの上から…



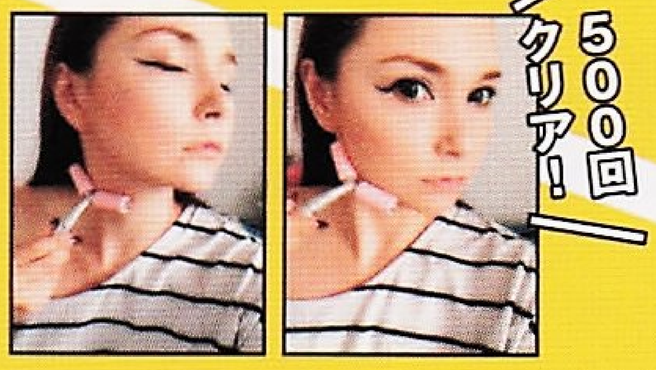
パックの上から転がして美容液を浸透させてみた!



首のリンパはやや強めに、ただいま350回経過!

キャーッチ!

飲み屋にも馴染むコロコロ



夕方、頬骨が痛くなってきたので力を弱めて実践中♪



撮影前だからメイクの上から! まだ眠いよ〜★

あれ、細くなってるかも!?



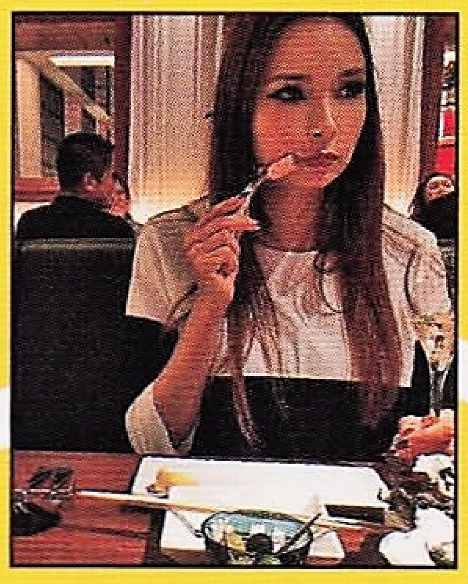
メイクの上からだとメイクが落ちちゃうことが判明!



半身浴しながらがベストかな💧 目元はやさしく!



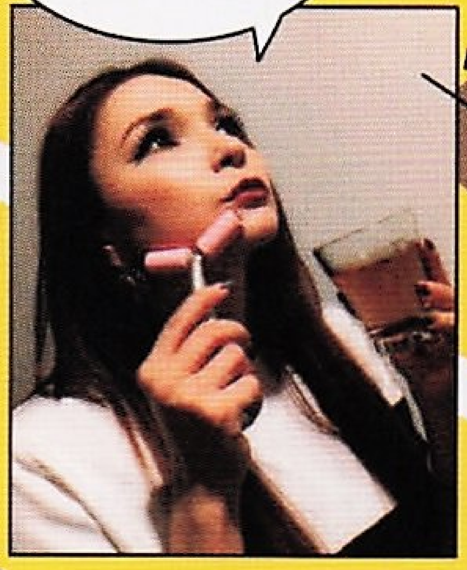
触れた感じでも明らかに頬がリフトアップしてる!



飲み食いしながらでも片手は使えることが判明!!

スタッフと打ち合わせ

負けないわよー!



事情を話して打ち合わせ中もコロコロする(笑)。

ザザーッ!!!



撮影の合間、カメラマンBさんに写メを撮ってもらう!

\ 歩きながら… /



駅からスタジオまでの距離も実践! 視線が気になる💧

アウト!

電車の中でコッソリ…



姉agehaの撮影へ…

回数が足りないので電車で移動中に口元コロコロ…💧

セーフ!

ゴルゴ線が薄くなって輪郭がひとまわり小さくなった印象✧。エラも目立たないんじゃない!?



結果

1日500回×2日=1,000回でフェイスラインがすっきり!

※この企画で掲載している方法はすべて口コミ及びアンケートをもとに制作したものであり、効果には個人差があります。また実行の有無は自己責任の基にお願いします。

奈々は踏み台昇降 1,000回で太ももシェイプ!!

千本ノック 2

ダイエットしても細くなりにくい太もも。 藁にもすがる思いで踏み台昇降に挑戦！



伊吹奈々さん（33歳／愛知県／独身・子供なし）まつげ専門店グランデアイズ代表

一歩一歩、諦めたらそこで試合終了だ！



ベンチと同じくらい、約40cmの高さでスタートしたよ♪



250回経過したところでギブ。太ももパンパン

2日目・公園へ



普段から鍛えてるので筋肉痛はナシ。今日は外で挑戦♪



START前に太もものサイズを採寸



基準にしたのはヒザ上10cmの太さ！ 頑張るぞ♪

玄関へ移動♪



約15cmの段差が低すぎて物足りなさを感じてしまう。







公園で工事中のおっちゃん達の視線を背中に受ける。

段差が大きい場合は、姿勢を正さないと腰に来る!!



つまんないので100回でギブ ココ肉落としたい！

実家の階段で…



20cmの段差で約30分、200回突破したよ★



人目につかない家の階段。カメラマンはお母さん♥

踏み台昇降ルール♥

1. 4日間で1,000回実践する！
2. 両足の上り下り4歩を1カウントとする！
3. 毎日場所を変えてベストな段差を探す！
4. 姿勢を正して腰に負担をかけない！

愛美は化粧水パッティング 1,000回で血行促進!!

千本ノック 3

子育てしながら働いてるのでクマやくすみがなかなかとれない。 血色良くしたい、ハリが欲しい!!



鈴木愛美さん（28歳／千葉県／バツイチ独身・息子2人）芸能プロダクション運営

大事なのは本気で叩き抜いたかどうかだ！



シワっぽいおでこは化粧水も多め、5本指でパタパタ。

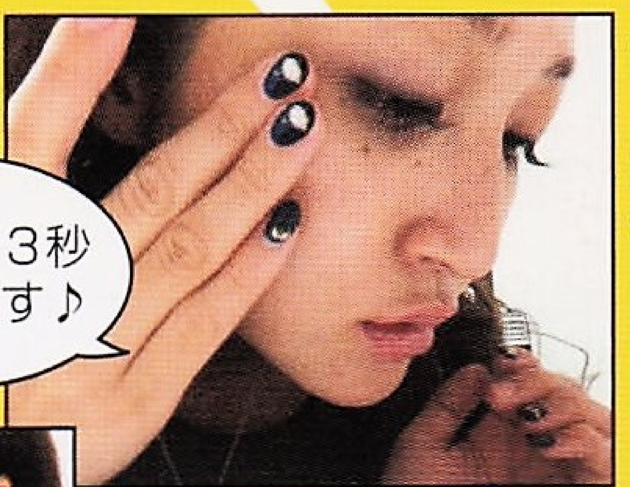


血色いいみたい。肌が白くなってきたような…！





いつもより少しお高めの豆乳イソフラボンに期待♥



目元の皮膚は薄いのでじんわり時間をかけて浸透★

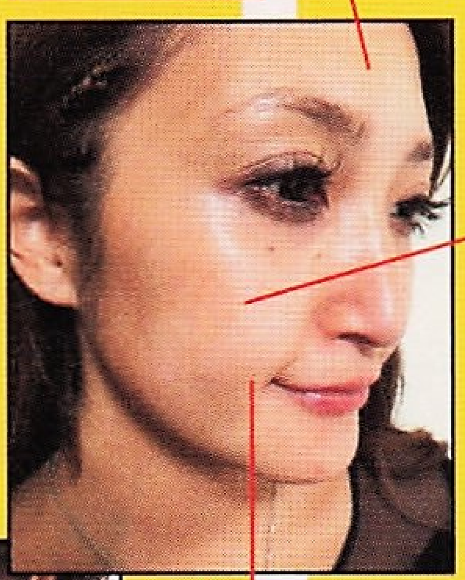




頬の弾力が出てきたみたい！ 押すとハリがある～。



クマの部分は指2本でソフトにパッティング♥



クマ、シミ、ソバカスもすごく気になるんです！



一番気になるほうれい線は上方向へ指でピタピタ♪



パッティングルール♥

1. 1日1,000回、顔のパーツをパッティング！
2. 気になる頬・ほうれい線・おでこを重点的に行う！
3. 化粧水は豆乳イソフラボンを使用する
4. 清潔な両手、指を使って叩き込む！

番外編 まなかはワンダーコアスマート200回でウエストシェイプ!!

千本ノック 4

さすがに1,000回は無理だけど現状1日50回を2倍の100回へ！ 果たしてくびれはできるのか!?



まなかさん（29歳／大阪府／独身・子供なし）北新地バー勤務&美容会社社長

ワンダーコアスマートルール♥

1. 1日1,000回は腰を痛めるので100回を目標に挑戦！
2. つりそうになったら無理をせずに休憩する！
3. 呼吸と連動させることを意識して腹筋を行う！
4. 100回終了後は、筋肉を休ませるため3日空ける！

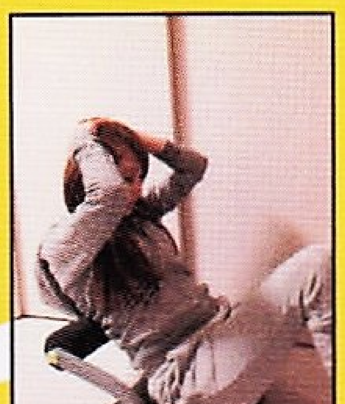


汗がふきだして止まらない！ 効いてる感じがある！



30回でベースダウンしたので、無理せずひと休み。





呼吸をしながら倒れるとコアマッスルに効いてる感じ。







最初にお腹の状態を確認！ 飲んだ翌日はポコン。



びよ～んってサポートしてくれるので腹筋が楽しい♥

ズザーッ!!!

39.0㎝！

GOAL!!

1000回達成後採寸♪

半信半疑だったものの、引き締まって細くなってる♥

公園での人目が辛かった…！ おっちゃんの視線にもめげず、頑張った自分を褒めてあげたい✧

残り50回となったところで、階段2段分40㎝にチャレンジ！

ジムの階段へ移動♪

1000回クリア！

やっぱ無謀だったな…

ペースダウンするもなんとか勢いで最後までやりきり終了!!

ジムはかなり快適♪

踏み台がクッションになってて脚にやさしいから◎！

おっちゃんの視線もなく、ノリノリBGMでテンションUP

辛いわねもう一息

ジムへ！

アウト！

800回クリア！

3日目

ランナーズハイ的に脚が引き締まってくるのを感じる✧

さすがに脚のだるさを感じて約20㎝の段差へ移動

繰り返す私を見て!!

700回クリア！

違う公園で約30㎝の段差で150回！ 太もも、キテます



結果

3日間の踏み台昇降で太ももがマイナス2.5cm!!

GOAL!!

セーフ!

1000回クリア！

眼鏡外してびっくり！ ク、クマが消えてる!?

キメが整った気がするし、毛穴も目立たなくなった✧

肌触りが全然違う…！

うまく撮れなかったけど、指に吸いつく感じがある！

800回クリア！

血行が良くなったせいか、シミやソバカスも薄くなったみたい！ 超おすすめ、続けます♪

息子2人も小さい手で頑張って応援してくれた！

子供を寝かしつけてたら、うたた寝…

手伝ってもらっていたらウトウト…まだ途中なのに!!

子供にも手伝ってもらう♥

600回クリア！

あと400回なので片手で食べられるサンドイッチが夕食！

自宅へ♪

ファンデ塗ってるみたい

同僚の星野さんに触ってもらい昨日との違いを実感♪

事情を話してハット＋ノーメイクで出勤OKに

会社へ移動♪

タイピングしながら…

500回クリア！

観葉植物に水をあげながらもバッティングは忘れない！

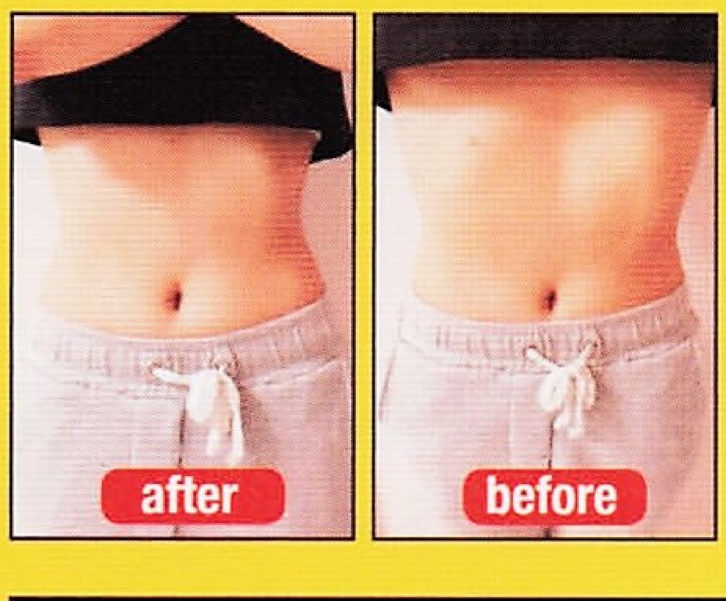
タイピング中でも片手は自由に♪ 回数稼げそう✧



結果

朝300回、昼200回、夜500回で肌が白く！ 血行が良くなりクマが消えた♥

1日目より2日目の方が楽になってる！ 3日置きにやればまた細くなりそうな気がする✧



GOAL!!

200回クリア！

経験を活かし、呼吸しながら一定のペースでこなす！

3日後、筋肉痛も落ちついてやる前より引き締まった感が！

この3日間はお酒もガマン!!

4日目

100回クリア！

上着を脱いで再挑戦！ 60回まではトロトロペース…。

ラストスパートをかけて達成！ でもぐったり…。

80回経過でダウン…。 既に筋肉痛っぽい痛みが…！

まなかはできるコ！

結果

1日100回×2日でウエストマイナス2cm！

PHOTO_Natsumi Takemura（ROCOSTUDIO）EDIT&TEXT_Midori Sasaki

付属DVD 現場に激アツ密着!!

姉スポ号外

杉山佳那恵 パチスロ実践DVDデビュー!!!



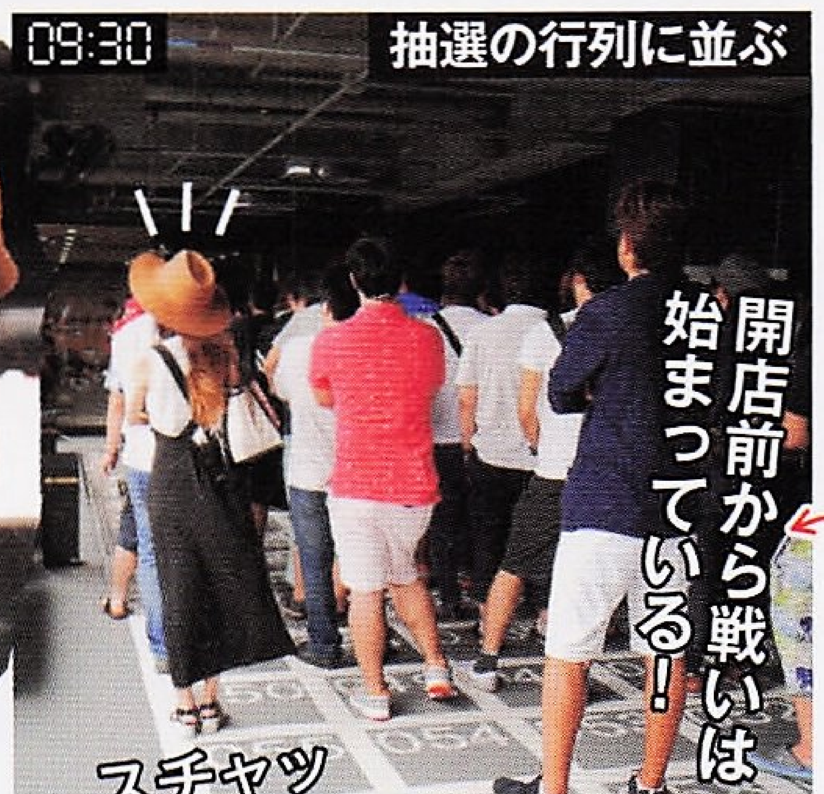
杉山佳那恵
独身・子供なし
専属モデル（30歳／東京都）

一部では有名なかなえのスロット好き。噂が噂を呼んでついにパチスロ専門誌から実践DVD出演のオファーが舞い込んだ😊 コンテンツは、チーム戦でメダル1万枚以上を叩き出すことを目標とする〝万枚くん〟。人数は3人、制限時間は6時間。果たして万枚は超えられるのか、そして打ちながら実況できるのか!? 収録現場に密着♡

SLOT★PROFILE
大学時代にスロットを嗜んだのち、25歳を過ぎたあたりから再び触れ合うように♡ 好きな機種は『秘宝伝～太陽を求める者達～』と『押忍!番長』シリーズ。演出が派手な機種が好み😊



早くに並んだからといって早く入場できるとは限らない！ 53番は結構最後のほう😊



何番目に入場できるかが決まる入場抽選のために、一般のお客さんに混じってオープン前から並ぶよ🐱

というわけでやって来ました大阪 "万枚への道"はコンビニから!



かなえがいない…まさかの遅刻？ と思いきや、パチンコ店近くのコンビニから出てくる現場をキャッチ。打つ気満々😊



目指せ万枚超え 人気スロッターとフュージョン♥

舞台となるのは西の激アツホール『K-POWERS 大阪本店』。メンバーは「パニック7」シリーズ3誌で『大阪いてまえスロッター万枚くん』連載中の漫画家・サマンサ三吉さんと、若手パチスロライター・マッスル峠さん🐱

目押しの秋 到来

スロット専門誌「パニック7ゴールド」万枚くん収録

姉スポーツ
Ane SPORTS PRESS
10月7日（水曜日）お姉さん新聞社発行

何を打つ予定なのか？馴れないホールをウロウロ…。そうこうするうち台も埋まってきちゃったよ。大丈夫？





本日の共演者にしてチームメイトのサマンサさん＆マッスルさんとミーティング。何やら士気を高めている模様♥

2台目の機種
とかくシンプルで打ちやすい♥
『沖ドキ！』



打ち始めて早々、赤7BB中の赤7揃いがくるが惜しくも"頂RUSH"ならず。その後はうんともすんとも



ハイビスカスランプ点灯からのカナちゃんランプ、さらにこのあとドキドキランプ点灯で天国モードに入った！



沖スロ（沖縄向けに製造され全国区になったスロット台）の人気機種『沖ドキ！』を教えてもらいながら実践♥



「最初は好きな台で打ちたい♥」ということで、日頃から馴れ親しんでいる『押忍！番長』シリーズに決めた！

1台目の機種
会社でもあいさつは押忍！
『押忍！サラリーマン番長』



さすがな風情ですが、本人曰く「いや、特にわかるわけでもないんだけどね」とのこと

カンカンカーン!! そしてとうとうタイムアウト



かなえの戦績はメダル250枚★ 3人の合計は1,950枚！ 万枚への道は長く険しいと改めて思い知るかなえであった

3台目の機種
当たれば万枚も夢じゃない
『ミリオンゴッド－神々の凱旋－』



タイムリミットの16:00まであとわずか…。ここはひとつ、当たれば大きい人気機種『GOD』で勝負！

午後の部スタート！ 3人ともすべり出し好調。かなえはしよぼめながら何度も天国モードに♥



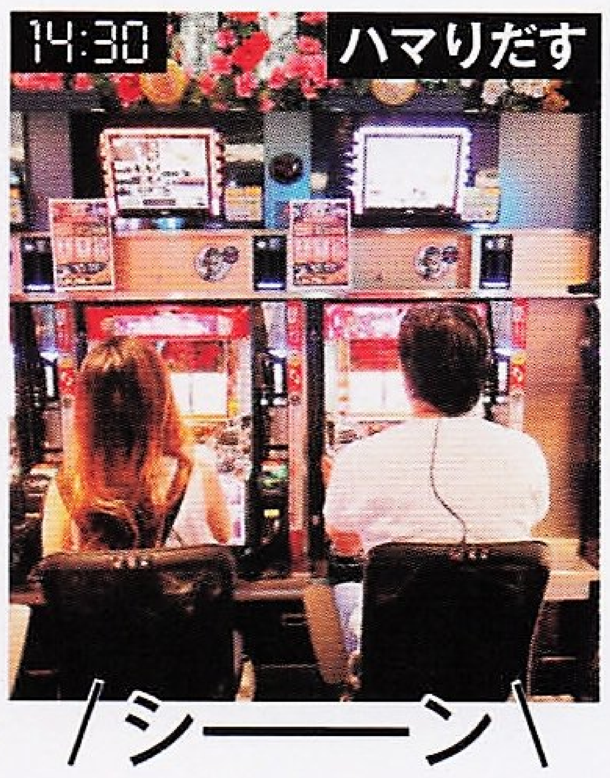
リーダー・サマンサ師匠から午後は3人態勢での『沖ドキ！』指令が。細かく刻んで万枚超え!?



ジリ貧なら最後に『秘宝伝』と差し向かい…どこい先客が！ 店に1台しかないから仕方ない…



いっときは1,000枚を超えていた、かなえのメダルもみるみる減り、気がつけば半分以下に…。





実況・解説入りDVDは10月17日発売の「パニック7ゴールド」（ガイドワークス刊）で♥

A「ジゴクマくんTシャツセット」



プレゼント番号09

B「キャシーTシャツセット」



プレゼント番号10

プレゼントのお知らせ♥

サマンサ三吉先生デザインのTシャツ＆缶バッジ3個セットを各1名様にプレゼント

巻末のアンケートはがきに回答の上、プレゼント番号と「Aセット」「Bセット」を書いて送ってね♪

*TシャツはMサイズです。缶バッジの絵柄は写真と異なる場合があります。





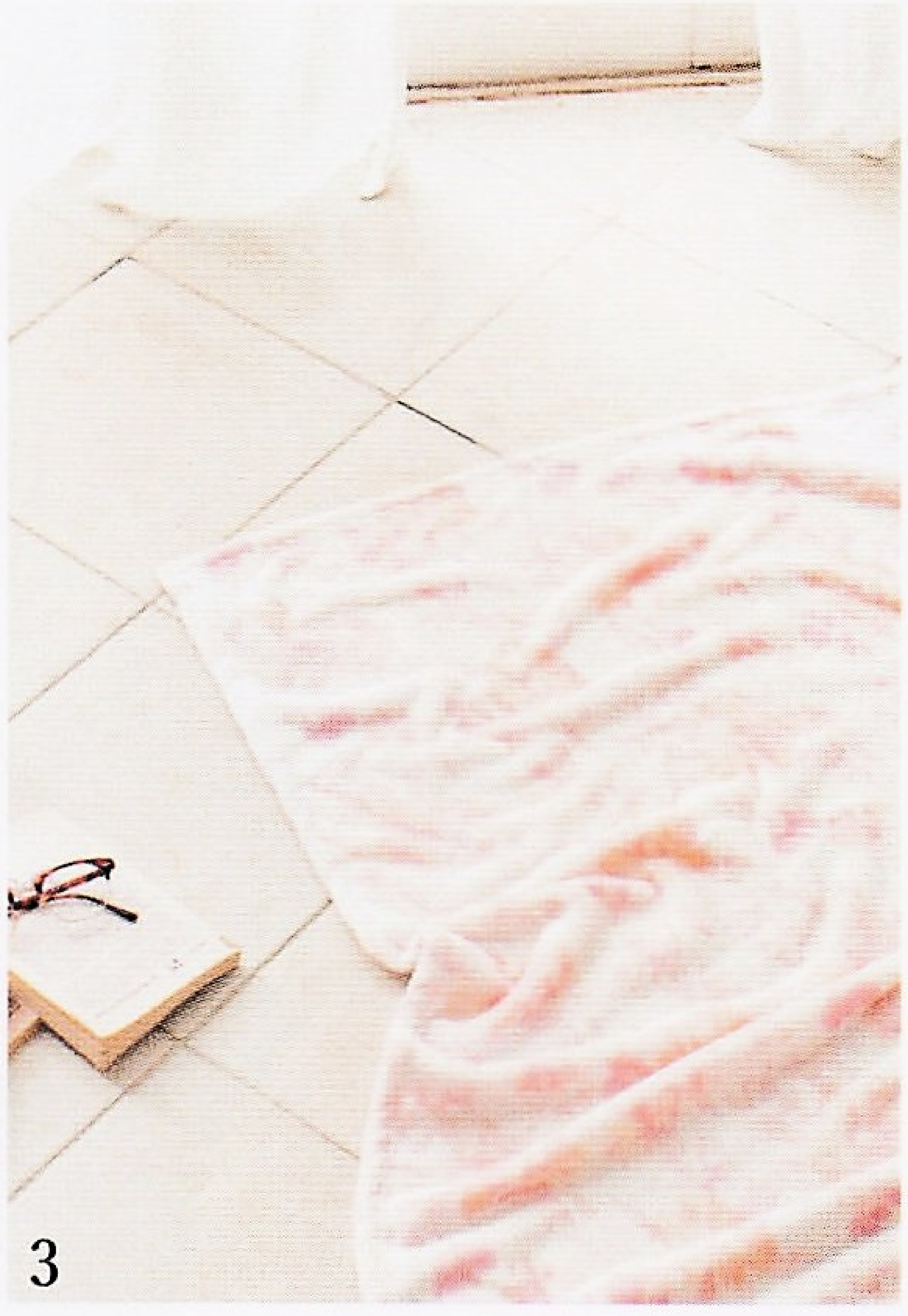




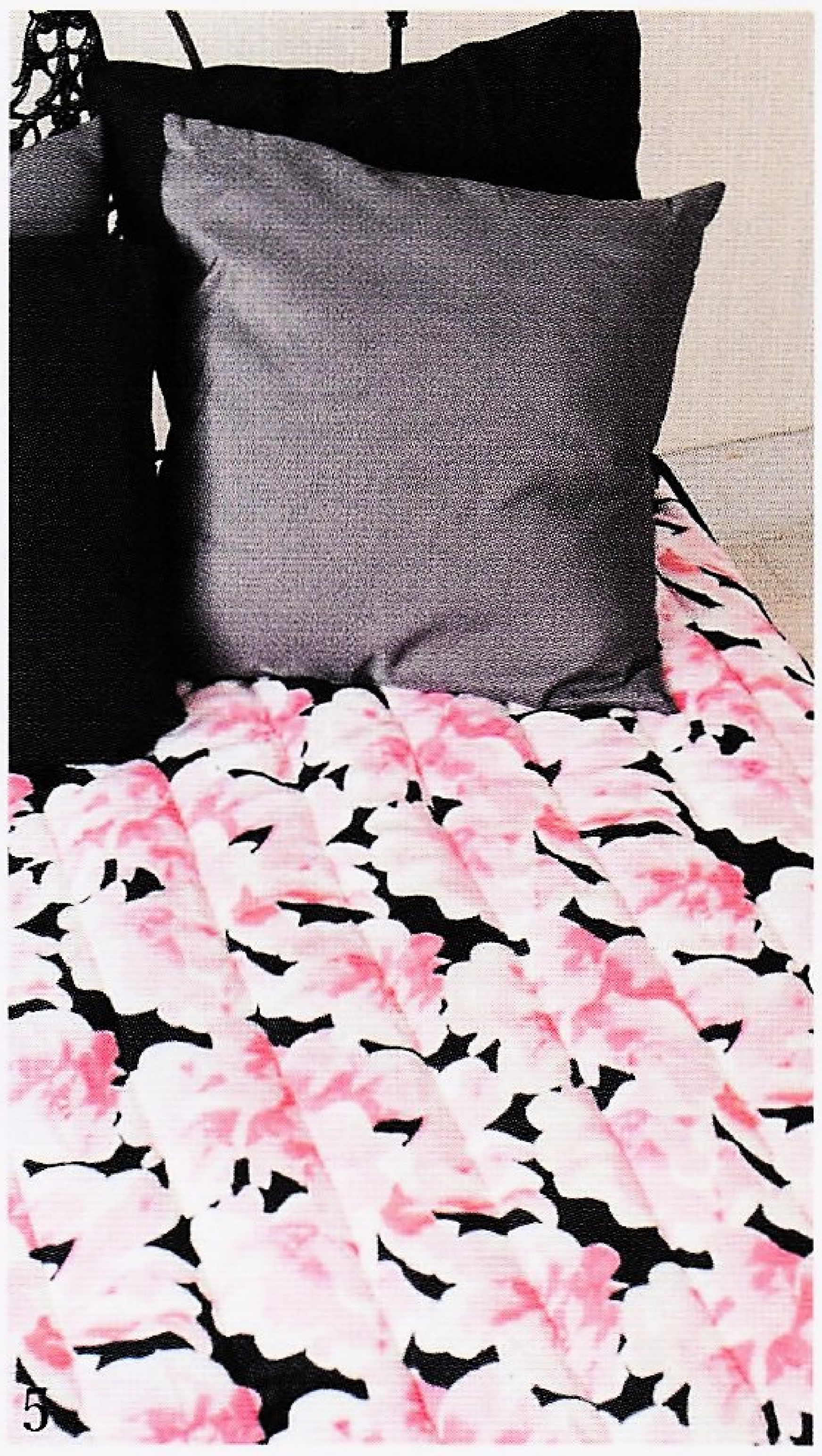
rienda *home collection*


1


2


3


4


5


6

1 Bed Cover 3pieces set 〈Single Bed size〉
目にも鮮やかなカバーセット。ボックスタイプのベッドカバー、掛け布団カバー、枕カバーの計3点入。
ピーチスキンの生地だからなめらかで心地良い肌触り。
/3,980円＋税

2 Quarter Blanket 〈70cm×140cm〉
持ち運びにも便利なひざ掛けサイズ。オフィス、車、ソファーなど、デイリーに使える優れもの。/1,480円＋税

3 Half Blanket 〈100cm×140cm〉
様々なシーンで使い勝手の良いハーフケット。ずっと触れていたくなるような、とろける感触が心地良い。リラックスタイムのマスアイテム。/2,480円＋税

4 Long Pillow 〈45cm×120cm〉
肌触りの良いピーチスキンのロングピロー。抱き枕にしても優秀なボリュームサイズ。/2,980円＋税

5 Bed Pad 〈Single Bed size〉
なめらかなフランネルの肌触りと、ふわふわの中綿で暖かく快適な睡眠へ。マットレスに固定できるゴムバンド付き。
/2,980円＋税

6 Blanket 〈Single size 140cm×200cm〉
目付400gのとろけるような感触とつややかな光沢感。肌触りと見た目の両方にこだわった、極上フランネルの毛布。
/3,980円＋税

Information
全国のドン・キホーテおよびMEGAドン・キホーテ(一部店舗除く)にて発売
取扱い店舗についてのお問い合わせ：0120-044-533



MODEL.01
REIKA
湘南平塚 Pasha
デコルテを美しく見せるVラインカット。重ね素材で華やかさをプラスして。ソフトバンテージミニワンピース¥5,900 ／ news

MODEL.02
YUI
湘南平塚 Rich
立体感のあるレース使いが華やか。黒の下地で引き締め効果も抜群。ミニワンピース¥9,800 ／ news

MODEL.03
MIYU
湘南平塚 Pasha
ウエストベルトでメリハリボディをゲット。レースの裾がエレガントさを引き出してくれる。バンテージミニワンピース¥14,800 ／ news

運命のドレスが、新しい私をつくる

BE A LADY WITH DRESS

全ての女性をエレガントに仕立てるニュースセレクションのドレスたち。
美シルエットを生み出すデザインで、様々なスタイルを楽しんで。





MODEL.05

SANA

鮮やかな赤で周りの視線を釘付けに。程よいタイト感で着心地も抜群。参考商品／ news

MODEL.04

MAASA

クールなブルーで媚びない女を演出。シンプルなIラインシルエットは一枚あると便利。参考商品／ news



鎖骨ラインを美しく見せるオフショルダーに、たっぷりスタッズをオン。ソフトバンテージミニワンピース¥4,900 ／ news



脇に入ったカットアウトや大胆に開いたスリットが、色気をぐっと上げてくれる。バンテージミニドレス¥14,800 ／ news







胸からサイドにかけてあしらわれたレースとパールが華やかミニワンピース¥19,800 ／ news







ブルートーンのローズ柄とホワイトのコントラストで清楚に攻めて。ミニワンピース¥6,900 ／ news







愛らしいピンクとパールの組み合わせでガーリームードを上げて。ミニワンピース¥9,800 ／ news

news selection

https://news-selection.com/

トータルプロデュース、コンサルタント迄こなす本格派ショップ！ オリジナル商品の卸売、オーダー制服等、お気軽にお問い合わせ下さい★

We Love White…♥♥





クラシカルなレース使いで
レディーライクに決めよう。
オフショルダーミニワンピース¥6,900 ／ news





モノトーンで統一されたクールなデザインは、モードに決めたい時におすすめ。バンテージミニドレス¥12,800 ／ news





ピュアなホワイトに煌めくオーロラビジューをプラス。オフショルダーミニワンピースドレス¥12,800 ／ news



鎖骨と胸下の肌見せでヘルシーな肌見せバランスを。動くたびに揺れる長めのフリンジが華やか。ミニワンピース¥14,800 ／ news

SANA information

沙南 (SANA) シンガー

◆ Official HP **http://otoms.co.jp/sana/**
◆ twitter **@sana_625** ◆ Instagram **@sana_625**
◆ iTunes、レコチョクより配信中♪
「Are You Ready」EL LATINO ft. 沙南
◆ YouTube「Secret love」配信中！


肌の奥までうるおいで満たす赤の化粧水でエイジングケア、始めませんか?
新感覚のエイジングケア化粧水
イクスピュア フラレンシアローションで
透明感あふれるうる肌に
イクスピュア
フラレンシアローションとは?
注目の美肌成分フラーレンと進化型ビタミンC誘導体を配合した化粧水。ヒアルロン酸と9種の植物エキスが乾燥しがちな肌もしっかり保湿。輝きを放つようなツヤが透明感も引き出してくれます。
しっとりツヤめくうる肌で
恋も女の人生も
もうひと花、咲かせましょ!
使い方
1～2プッシュを手のひらにのばし、やさしく肌を押さえるようになじませるのがコツ。やさしくパッティングするうちにうるおいが浸透。キメが整って乾燥による小ジワや毛穴の目立ちを抑えてくれます。
EXPURE
FULLERRENCIA
LOTION
イクスピュア フラレンシアローション
60ml ¥6,500(税別)
お問い合わせ
株式会社アンプリー 東京都中央区銀座 4-8-12 ☎03-3567-8666
PHOTO_Nobuyuki Sasaki


20〜40代女性とのステキな出会いを求める紳士だけを集めました
11th
since 2004
k-c-b.jp
2015年8月サイトリニューアル!!
会社経営・医師・弁護士・税理士・プロデューサーetc...
お金持ちの彼氏&パパ
を作りませんか？
みんなどのくらい稼いでるの？
50万以上 16%
40万〜50万 38%
1ヶ月平均 41万5千円
10万〜20万 25%
21% 20万〜30万
男性会員 面接 クリア済
※一ヶ月の収入に対するアンケート結果。
調査対象人数：362名
好きな時間に好きなだけ♪自由に稼げるから大人気!!
♥STEP1♥
まずは無料登録♪気になる男性とメールをしてみよう！
♥STEP2♥
価値観の合う男性が見つかれば、美味しいご飯を食べたり
お買い物に出かけたり・・・。詳細は自由に決めてね♪
♥STEP3♥
楽しい時間を過ごしたら、おこづかいをもらおう♥
心づけをくれるリッチな男性ばかりだから、安心だよ☆
keitai club
ケークラ
高収入バイトよりも安心&簡単に稼げる!!
ケークラ
検索
woman is no charge
女性は全部無料
※パケット代別途
11周年の高級会員制ブランドサイト http://k-c-b.jp
みんなの感想&体験談
普段は行けないような高級なお店にエスコートしてもらって、おこづかいまでもらえて感激♪（みか・28歳）
副業感覚で１〜２時間の空いた時間を有効活用しています。使えるお金がとっても増えました^^（里美・24歳）
出会うこと３人目･･･毎月サポートしてくれる、年上のパパカレをＧＥＴできました！（えっちゃん・30歳）
安定して高収入を得られるし、夜のお仕事とは違って自分のペースで稼げるから嬉しい。（真希・27歳）
30代以上の女性を探している男性が意外と多くてびっくり。相手を選べるので安心です。（カナ・35歳）
Happy days!!
ももたん
ケークラの男性会員様なら・・・
リッチな男性だけ！
楽しくお茶するだけで安定した高収入が簡単に叶うよ♪
株式会社ＭＡＮＭＡＮ　大阪府大阪市中央区西心斎橋1-12-11-907　tel:06-6245-2488 公安委員会届出番号：62100043004　※高校生を含む18歳未満利用禁止　パケット代は別途必要です

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。(コピー可)

〒156−0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★(上は年齢制限なし)

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO プリクラ不可	顔のPHOTO プリクラ不可

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真でお願いします

名前　　　　　　（　　歳）　電話番号

住所　　　　　　職業(職種を詳しく)

生年月日　　年　　月　　日　メールアドレス　　　　趣味・特技

整形モニター　ＯＫ・ＮＧ　メスを使う施術　ＯＫ・ＮＧ　注射などのプチ整形　ＯＫ・ＮＧ

自己PR

大阪での姉ageha店頭イベントやヴィダルサスーンのミスコン情報も載っているから、詳細をよく確認してね♥ キレイになれる施術もお見逃しなく☺

01





姉ageha11月号を購入して参加しよう♪

10月12日（月）に「TSUTAYA EBISUBASHI」で「姉ageha11月号販売キャンペーン&Juicy Slim Body店頭販売イベント」を開催★ 姉ageha11月号を購入or持参したり、当日会場でJuicy Slim Bodyを予約購入すると、桜井莉菜に会える♪ 詳細はHPをチェック♥

問medias株式会社
MAIL：info@mediasjp.com HP：http://mediasjp.com/aneageha/

02



ヴィダルサスーンのミスエンジェルコンテスト2015✧

大人気ヘアケアブランド、ヴィダルサスーンがミスコンを開催♥ 応募資格：18歳以上の女性でプロアマ問わず。応募締切：2015年11月17日（火）まで。応募方法：自分で作った髪型の写真をwebで投稿。詳しくはHPを見てね☺

VS SASSOON

問小泉成器株式会社
HP：http://e-vidal.jp/

03

DJ／プロデューサー田中知之のソロ20周年記念アルバム♪



田中知之のソロ・プロジェクト「FPM」の20周年を記念したALL TIME BEST盤「MOMENTS」が好評発売中♥ インディーズ時代のレア音源を含む全45曲を収録した、珠玉の1枚★

問avex
FPM HP：http://www.fpmnet.com/

04

バストのサイズに悩むすべての女性に送る♥



高須先生が無料で安全な豊胸術を教えてくれる大人気バストアップセミナー★ 参加費は無料だよ♪ 日時／12月6日（日）14：00〜16：00 会場／ホテルニューオータニ東京「LAPIS3」

問高須クリニック
☎0120-5587-15 HP：http://www.takasu.co.jp/

05

朝一の酵素と寝る前のサプリで身体の中からキレイに✧

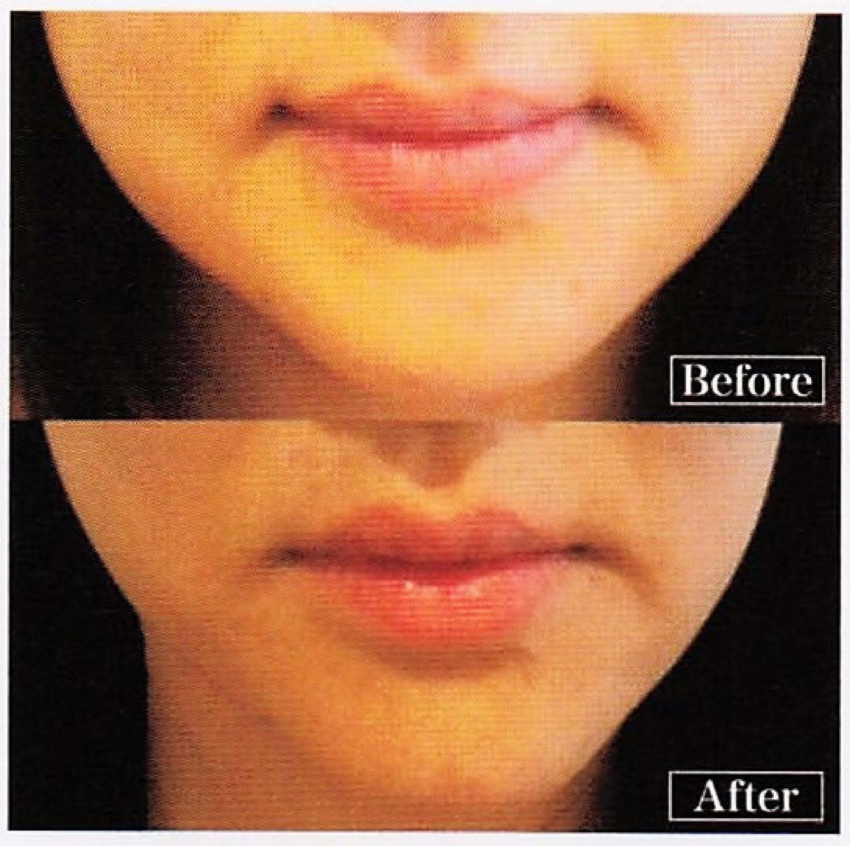


朝の「おはよう酵素」には63種類の野菜、果物、野草から作られた濃厚な植物発酵エキスが、夜の「おやすみサプリ」には黒ショウガ、乳酸菌をはじめとする7種類の栄養成分が入ってるよ★

問株式会社DSL
☎0465-34-1110 MAIL：cs-info@d-sl.jp

06

腫れない、痛くない、結果が出る小顔注射✧



顔の脂肪を注射で溶かすことによって小顔になる、わかばクリニックのフェイスダイエットメニュー★ 薬剤も日本人向けに調整されてるから安心♪ 顔周りだけでなく、頬や鼻にも打てる♥

問わかばクリニック
☎03-5786-4011 HP：http://wakabamc.com/4423

07

"へそ"を温め体温上昇 痩せモードに突入★



この秋シーズ・ラボでダイエットコースのオプションとして始まった「へそつぼ温熱ダイエット」✧ へそや周辺のツボを温めて、老廃物排泄効果が期待できるハーブ液を浸透させるよ♥

問クリニカルサロン シーズ・ラボ恵比寿店
☎0800-222-4001 HP：http://www.ci-z.com/

08

すべての女性に読んでほしい女ホル&産活本♥



P179のPMS企画の監修をしてくれた丸田先生の「間違いだらけの産活」（学研パブリッシング）が好評発売中✧ また今秋に"女性ホルモン"をテーマとした書籍も小学館より刊行予定です♥

問株式会社スクロール
☎03-3225-3081
HP：http://ameblo.jp/maruta-kana/

ちまたに溢れている専門家さんの結論だけじゃ物足りない！
更にそこからもういっちょ！ 深く突き詰めた美容知識をコールとともにお届け！

「香水をつけない女性に未来はない」というココ・シャネルの言葉の如く、いい香りは女の必須条件!! クサイなんてマジ言語道断だから、ニオイケアと香らせ術をWでお届け♥

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Hironeko-A

下田美咲のもういっちょ！美容道場♥ 第4回

いい香りは健康な身体に宿る♥



今回のポイント

“クサい”を封印したあとは自分好みのいい香りを重ねづけ♡

10年以上研究して行きついたのが“香りのW使い”。
濃いものと淡いものを絶妙に使い分けるのがポイント！

つけ方 香りの強さでつける場所を変える★



常にいい匂いの女でいたいから、こまめにつけ直してる。便利なのは薄い香りのもの。何度つけてもくどくならないし、顔から近くても香りで酔う心配もナシ♪ 強い香りは二の腕や袖の内側、ファーなどの小物といった顔から遠い位置に！

選び方 買う前にテスターで入念にチェック！



買う前に絶対テスターをもらってる♡ お試し期間中に重視してるのは、違和感なく1日過ごせるか。腕や洋服につけて香りが飛ばないか、香りに酔わないかどうかもポイント。同じ流れでさらに数日様子を見て、自分になじむと思えたら合格♥

メインはこの2つ♡

美咲のお気に入りフレグランス Fragrance



SABON
ボディスクラブ
パチュリー バニラ
お泊りありきのデートのときはこのバニラ♥ オイルで肌もしっとり保湿されるし、なめられても味がマズくない(笑)。



SABON
デイリーパフューム
Noam (バニラ)
キャラメルに近い感じの濃厚な甘さ✧ 香りが結構強いから、顔から遠い部分に。服や小物につけるのもアリ★



SABON
デイリーパフューム
Zohar (ムスク)
わたあめに近い印象の大人めムスク★ 甘くしっかり香るけど、顔の近くにつけても重ねづけしてもいい感じ♥



スキンホワイト
ナチュラルズの
パパイヤミルク
タイで購入。パパイヤの現物に近い、甘くてフルーティーな香りが超好み♥ 美白効果があるらしいけど効果は不明。



ボディショップ
ホワイトムスク
オードトワレ
砂糖菓子みたいなあどけない甘さ。香りが淡いからマメにつけ直してもくどくならない♡ 寝る前につけても癒される♥



香りは女のエチケット★
やり過ぎくらいが丁度いい

ハロウィンの街に下田美咲参上!?
詳しくはブログを見てね♥

プロフィール
下田美咲(しもだ・みさき)／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをキッカケに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、(株)ミサキ式会長兼社長…と既存の枠だけにおさまりきらない、進化系ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」
♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki



人恋しさが募る日は
美意識磨いてやりすごそ

青い空より紅葉より
女が色づく美容の秋♡

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2015 October 発行

何をするにもいい季節、秋が深まってきました♡　今回もバラエティ豊かな話題をお届けします♪
ビッグニュースはTOKYO NADESHIKOの祐香ちゃんがご懐妊♥
そして、創刊当時から姉agehaを支えてくれていたららさんがついに卒業…！
人生もいろいろの秋なのでした✧

PHOTO_Kazuki Yayama（BIEI）　**HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki　**STYLING**_Mizuki Nakano　**MODEL**_Sayaka Araki, Kanae Sugiyama

Contents

［左］コート￥12,800／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　キャミソール￥6,500、ショートパンツ￥6,500、ピアス￥3,900／すべてDURAS　［右］コート￥25,800、キャミソール￥5,900、ショートパンツ￥6,900／すべてDURAS　その他／モデル私物

パサつき、うねり、とうとう白髪…でも諦めるのはまだ早い!!

お姉さんたちの艶髪レシピ♥

肌荒れやたるみばかりが気になって、つい忘れがちなのが髪の毛💧 でも、天使の輪があれば、見た目年齢－3歳も実現可能♥ "女の命"って言葉は伊達じゃないんです!! アラサーから始めるヘアケアで目指せ、艶髪美人♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) **HAIR&MAKE**_Emiko Matsumae, Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Mai Komuro

PART.1 髪の毛だって年をとる!!

みんなのイチオシ ヘアアイテム♥

ヘアケアに勤しむお姉さんが本当にオススメしたいアイテムをラインナップ。まずは自分のヘアケアの相棒を見直してみましょ♥

ドライヤー



パナソニック EH-CNA97-W
ナノイーの超微粒子イオンが、摩擦で痛んだ髪の毛のキューティクルを徹底ケア♥（愛美）



シャープ TB-PC114PRO
高濃度イオンのパワーで、ドライヤーをかけてる間に髪がスルスルまとまるの✧（まなか）

ヘアオイル



ロレッタ
サラサラに仕上がるベースケアオイルは、ふんわりローズの香りで女子力UP♥（絵里奈）



ディアフル
ホホバオイルが入ったスプレートリートメント♥ 手がベタベタしないのが◎。（MERI）

シャンプー&コンディショナー

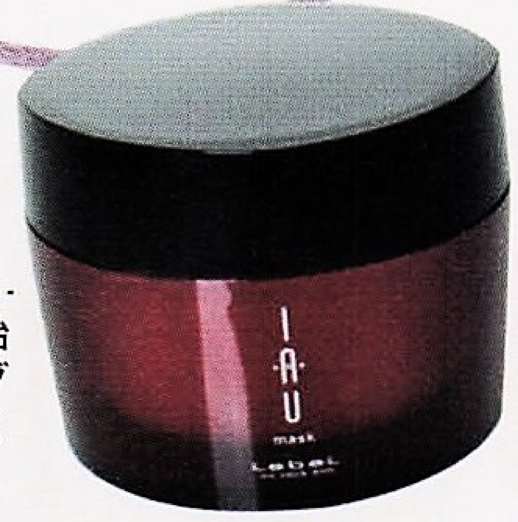




L.O.G
ゴワつきを抑えてくれて、ダメージヘアの補修をしてくれるから毎日のケアに✧（けいこ）

アジューダ ドルチェ
フローラルブーケの香りで、天然保湿成分を配合だから仕上がりしっとりするの♥（優花）

ヘアパック



ルベル
イオのマスクを使い始めてからカラーリングした髪の色が抜けにくくなったよ♥（綾香）

ワックス





ソルティール
ウォータリーワックスはウェットな質感になるから、束感を作りたい時に😊（まなか）

ウェーボ
パール成分配合のグロス効果で髪の毛をまとめてくれる✧ フェミニン仕上げ用♥（沙世）

トリートメント





オージュア
ダメージが気になった時はイミュライズ。使いはじめてから髪が強くなったよ♥（まなか）

ミルボン
毛が細いのが悩みで、水分保持力効果があるDSエルジューダエマルジョンを愛用✧（美咲）

タオル



マイクロファイバー
タオルドライだけで水をグングン吸い込んでくれるから、ドライヤーの時間短縮に。（RIRI）

スプレー



汗対策

リーゼ
汗でべたついた頭皮や髪の毛をリセットしてくれるヘアリフレッシャー✧（愛美）



ケープ
フリーアレンジは、アレンジヘアが無造作にキマるから外国人風スタイルの時に😊（優花）



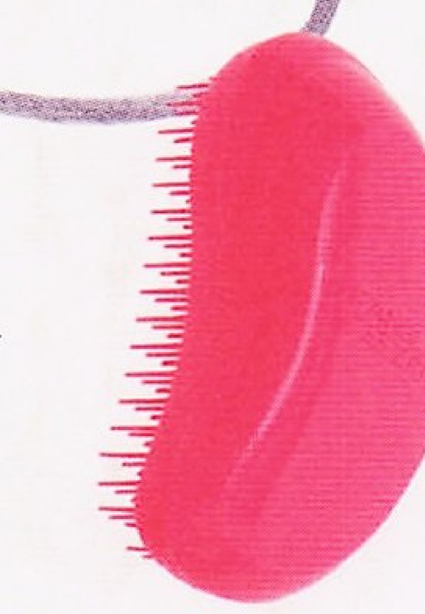
ヘアコロン

ヴィーナス スパ
フレグランストリートメントグロスで、焼き肉の煙なんかの嫌な臭いをオフ😊（けいこ）



エステシモ
ベタッとしがちなトップにスプレーしてマッサージするだけの即席ヘッドスパ😺（まなか）

ブラシ



タングルティーザー
髪のもつれや絡まりをあっという間にとってくれるよ♥ 濡れ髪も乾いた髪もOK。（早紀）

ヘアクリーム





ロレッタ
メイクアップミルクのグラマラスは、オイルベースミルクで巻き髪を1日キープ😺（愛美）

ジョンマスターオーガニック
保湿、修復、保護してくれる。美容成分たっぷりのダマスクローズが香るよ✧（優花）

どうするのが正解?

髪の毛お悩み相談室

お姉さん30人に髪のお悩みをアンケート。なかでも一番声の多かった7つのお悩みに、美容師の長谷川明美さんが答えてくれました！

Q.1 髪の毛の乾燥が気になる💧

自然乾燥が一番×！アミノ酸系のシャンプーと水分補給系のミルクアウトバストリートメントをつけて、ドライヤーで乾かしましょう😊



Q.2 ボリュームが出ません…💧

ドライヤーの当て方がポイントです。髪をかき上げながら、根元が立ち上がるよう内側に温風を当てるのがコツ😊 最後は冷風で仕上げて。



Q.3 痛み、抜け毛がヤバイ!!

抜け毛と絡まりは丁寧なブラッシングで解決。ナイロン製のものは、静電気がたまりやすいので、豚毛のブラシを使ってみてください♥



Q.4 巻き髪が定着しないです💧

巻き髪用のミストやスプレーでベース作りをしましょう。カールは冷めた時に形が定着するので、コテ直後はほぐさず、しっかり冷まして😊





私たちの サラサラテクニック♥

いつものケアに一品加えるだけで、髪の毛の手触りに格段の差が出たというお姉さんたちのとっておきヘアレシピ、教えちゃいます♥

レシピ1 沙世は トリートメントでサンドウィッチ♥



シャンプーの前と後のWトリートメント✧ スプレーやワックスで固めた髪は濡らしただけだとシャンプーの余計な摩擦で髪が傷んじゃう💧 絡まった毛先のケアが優先です♥

専属モデル
（32歳／東京都）独身・息子１人
早川沙世



サロン専売品のミルボン・ジェミルフランは、ヘアにグロッシーな潤いをプラス✧

レシピ4 MERIは タオルをかぶってドライヤーをかける♥

髪の毛に直接ドライヤーの熱が当たらないし、水気を吸収しながら髪の毛を乾かしてくれるから時短にも😊 しっかりと乾いたタオルで、大きさはバスタオルよりも小さめが丁度いいよ♥



主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー
（35歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

レシピ3 まなかは 炭酸シャンプーで毛穴のお掃除!!

週に2～3回のスペシャルケアとして、いつものシャンプー前に炭酸シャンプーで頭皮の汚れをゴッソリとオフ✧ 指の腹でしっかりとマッサージすれば、眼精疲労にも効果テキメン♥



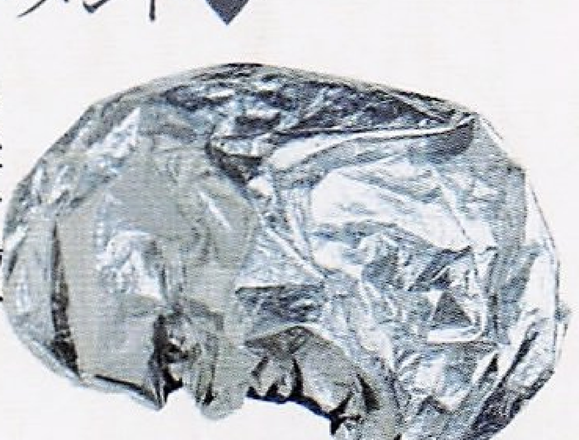


オージュアのエイジングスパはフォームタイプ。濃密な微炭酸が血行を促進してくれる♥

北新地バニラ勤務&美容会社社長
（29歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

レシピ2 あいは アルミのヘッドキャップで集中トリートメント♥

プロにトリートメントをしてもらったのと同じくらい、ケア後のヘアがサラサラに✧ トリートメントを毛先に馴染ませ、湯船に浸かりながらたった15分でOK。週1ケアがオススメ😊



セルフでカラーする時にも使えるよ★ ネットで500円くらいとお手頃だからまとめ買い♥



美容室経営&Pink♡tinyアクセサリーデザイナー
（27歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

レシピ7 佳那恵は ドライヤー2個使いで熱をシャットアウト！

髪の毛が長いから、その分ドライヤーを当ててる時間も長め💧 ブラシタイプでクールダウンしながら、普通のドライヤーは温風を使ってるよ♥ ブローしながらたった10分で乾く♥



専属モデル
（30歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵

レシピ6 絵里奈は ヘッドブラシでシャンプー前のケア♥

外から帰ってきた髪の毛には、埃や煙などのダメージがいっぱい💧 髪の毛を濡らす前にまずはブラッシング。しっかり梳けば汚れをオフして、絡みも取れるから摩擦ダメージなし♥



目の粗いタイプのブラシで撫でるように梳かして✧ 絡みも取れて洗い心地が滑らかに。



イベントコンパニオン
（30歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

レシピ5 愛美は フェイシャル用スチームで髪に潤いをプラス✧

紫外線の強い夏や乾燥しがちな冬にやるスペシャルテクニック♥ パサパサ&痛みが特に気になる毛先を中心にスチームをしっかりと当てれば、たった5分で艶髪が復活するよ😊





エモダのノベルティで貰った顔用スチーマー。部屋に飾っておいてもオシャレなデザインが◎。

美容プロダクション運営
（28歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

お姉さんたちも憧れる美髪

ヘアメイク三石さんの ケア秘術&グッズ大公開

ヘアメイクを担当している三石さんは、美髪の持ち主としてお姉さんたちの間でも話題✧ どんなケア方法なのか聞いちゃいました♥



美髪マニアの三石です！

SIDE



思わず触りたくなるナチュラルな艶髪は、女子のお手本です😊✧

1 メイク落としで頭皮の油分を取ろう

汚れが気になる日は、髪の毛を洗う前に顔用のメイク落としで頭皮をマッサージ。汚れを浮かせられるよ✧



カウブランドのメイク落としミルクは無添加だから、顔だけじゃなく髪にも安心して使えるよ😊

2 シャンプー前のシャンプーは基本♥

髪を濡らしたら再び頭皮のお掃除。スカルプや炭酸タイプのシャンプーで洗髪して。育毛にも繋がるよ♥



化学物質を除去してくれるレセのソーダベースメイク（右）。ラジーはクレイを配合（左）。

3 改めてシャンプー&トリートメントを！

2回目のシャンプーは、軽く泡を立てながら洗おう。毛先は包み込むように泡を滑らせて摩擦を抑えてね😊



コンポジオのCMCリペアシャンプー&トリートメント。カラーリングを長持ちさせてくれる😊

4 週1でスペシャルトリートメント✧

髪の毛の内側からダメージを修復してくれるトリートメントは週1回が目安。毛先を中心に浸透させて♥



しっとりした仕上がりのコンポジオEQマスクG（右）。滑らかさが欲しい時はマスクS（左）。

5 タオルドライの後はオイルで保湿！

毛先は叩くように、根元を中心に拭いたら、ヘアオイルを半プッシュ。ダメージ率が高い毛先に馴染ませて。



イオのセラムオイルはヘアの艶をアップしてくれる。ゴワつきを抑え触りたくなる髪の毛に♥

6 お出かけ前はコーティング♥

外出時は髪の毛の表面をフラットにするスプレーで仕上げて。見えないヴェールで外敵からヘアをガード✧



トリエ スプレー0はサラサラなストレートヘアに。ほのかにラ・フランスが香るスプレー😊

Spica



東京都渋谷区神宮前4-26-2
守谷ビル2F
☎03-6804-2189
http://spica-hairmake.com/

Q.7 最近白髪が気になります💧

白髪の原因は、年齢やストレス、生活習慣など様々。髪の毛に必用なタンパク質、海藻類、または抗酸化作用のあるアセロラやレモンなどを食べてね。ヘッドスパで癒されるのも効果的です♥



Q.6 どうしても艶が出ません💧

洗浄力の高いシャンプーはキューティクルを失う原因に💧 洗い心地マイルドなアミノ酸系シャンプーを使ってみて😊 さらにアルガンオイル配合のオイルをつけてから乾かすと◎。



Q.5 髪の毛が広がっちゃう…!!

クセっ毛さんは、重い質感のしっとりシャンプーとコンディショナーを使ってみて。乾かす時は根元から毛先方向に当て、クセを伸ばすように。完全に乾かさないとクセが出るので要注意😊



お姉さん30人に聞きました♥　その“あたりまえ”は多数派!? 少数派!?

PART.2 受け継がれる我が家のならわし

清潔のボーダーライン!!



「1回使ったタオルも乾けばまた使えるよね？」、「いやいや、洗うでしょ！」自分じゃこれが普通と思っていることも、周りを見渡してみると少数派だった…なんてことも。その生活習慣はどっちなのかCHECKしてみよう！

PHOTO_Yoshinobu Bito, Hirofumi Yamashita(f-me)　**EDIT&TEXT**_Midori Sasaki

洗濯のボーダーライン

Q.1 バスタオルは何回使ったら洗う?

1回…19人 / 2回…7人 / 3回…3人 / 5回…1人

RIRIさん(27歳)
バスタオルは1回。せいぜい2回かな。顔用は3回使う！

伊吹奈々さん(33歳)
シャワーとお風呂で朝晩2回、1日使って洗う感覚♪

Q.2 顔をふくタオルは何回使ったら洗う?

1回…23人 / 2回…5人 / 3回…1人 / 1週間…1人

桜井莉菜(32歳)
バスタオルは2回くらい使うけど、顔はキレイなタオルでふきたいから1回で洗濯機行き✧

Q.3 シーツは何日くらいで交換する?(冬場)

1日…1人 / 3~5回…6人 / 1週間…11人 / 2週間…5人 / 1カ月…5人 / 半年…2人

真優川 咲さん(29歳)
シーツは1週間に1回でいいけど、枕カバーは週2、3回は洗います！

Q.4 枕カバーは何日くらいで交換する?(冬場)

1~2日…2人 / 3~5日…4人 / 1週間…11人 / 2週間…4人 / 1カ月…6人 / 2カ月…2人 / 半年…1人

立石なみさん(29歳)
枕カバーは週1回で、上に敷いてるタオルを毎日交換しています♪

Q.5 掛け布団カバーは何日くらいで交換する?

3~5日…4人 / 1週間…8人 / 2週間…2人 / 1カ月…8人 / 2カ月…2人

まなかさん(29歳)
シーツと枕カバーと掛け布団カバー、全部セットで週に1回洗濯

＊カバーつけない…6人

Q.6 ブラは何日着けたら洗う?(冬場)

1日…14人 / 2日…6人 / 3~4日…6人 / 5日…2人 / 10日…1人

古橋綾香さん(32歳)
夏だろうが冬だろうが1日で洗うけど…普通だよね？

神子島みかさん(29歳)
ワイヤーがゆがむからもったいない。3日は着ける

＊常にヌーブラ…1人

Q.7 パジャマは何日着たら洗う?(冬場)

1日…9人 / 2日…7人 / 3~4日…8人 / 1週間…4人 / 不明…2人

杉山佳那恵(30歳)
汗かいたら1日。冬なら3、4日はいけるかな。ちなみにパジャマはTシャツ＆ズボンだよ

Q.8 家で履くモコモコ靴下は何回履いたら洗う?

1回…13人 / 2回…7人 / 3回…6人 / 4~5回…2人

美咲さん(31歳)
家用でも靴下は靴下だから脱いだら洗濯カゴにポイ♪

中出真菜さん(31歳)
足の裏を見て「汚れてきたな」と思ったら洗う(笑)。

＊履かない…2人

Q.9 メディキュットは何回履いたら洗う?

1回…7人 / 2回…8人 / 3~4回…5人 / 1週間…4人 / 1カ月…1人

山﨑みどりさん(32歳)
タイツタイプなら1回。レギンスタイプなら2回で！

小原優花(25歳)
洗うと使用感が変わるから1カ月履いて新品と交換♪

＊履かない…5人

Q.10 洗濯機の「槽洗浄」はいつしてる?

1~2週に1回…2人 / 月1回…9人 / 2~3カ月に1回…2人 / 年1回…2人 / ニオイが気になったら…10人 / しない…5人

矢野ユウキさん(26歳)
3カ月に1回くらいクリーナーを入れて槽洗浄します。

今井麻莉江さん(28歳)
槽洗浄ってなんだろう？？洗ったことないかも(笑)。

限界のボーダーライン

Q.1 頭を洗わずに過ごせる限界は?(冬場)

1日…5人 / 1日半…2人 / 2日…9人 / 3日…14人

早川沙世
出掛ける予定があるとしたら毎日✧　家から出ないとしたら…それでも3日が限界かな！

Q.2 髪の毛のプリンの限界は?

ほんの数mmもイヤ…3人 / 5mm…3人 / 1cm…11人 / 1.5cm…4人 / 2cm…3人 / 3cm…2人

まなかさん
ちょっと黒い部分が見えただけでも耐えられない！

中出真菜さん
グラデーションと言い張って今5cmくらいプリン

＊グラデの人など…4人

Q.3 パンツの捨てどきは?

定期的に全とっかえ…3人 / 相方のブラを捨てるとき…4人 / ヨレッとするまで愛用…23人

小原優花
春夏～秋冬の2クールごとに上下で買い替えてます♥

奥山絵里奈さん(30歳)
履き心地がいいパンツほどゴムが弱るまで履くかも

Q.4 スリッパの捨てどきは?

約半年…13人(春夏～秋冬でチェンジ7人) / ボロくなったと感じたら…9人

桜井莉菜
春夏～秋冬で買い替えるから、そのとき捨てるかな✧

けいこ(31歳)
スリッパを洗濯するからすぐボロボロになっちゃう♡

＊スリッパ履かない…8人

トイレと掃除のボーダーライン

Q.1 家のトイレに入ったら毎回手は洗う?

洗う…22人 / 時々忘れる…4人 / 洗わない…4人

MERIさん(35歳)
手を洗うかって？　そりゃもちろん当然洗うでしょ

水野祐香さん(35歳)
洗う必要があれば洗うけど家ではあんまり洗わない

Q.2 旦那や彼氏は小のとき便座に座る?

座ってしている…12人 / 自由&不明…9人 / 立っている…9人

加賀美早紀(30歳)
我が家のトイレを使う際には、座ってして頂きたい！

菜採 梓さん(25歳)
トイレ掃除は旦那におまかせ。多分フリースタイル♥

＊彼氏ナシの場合過去の記憶で回答

Q.3 トイレ掃除は何日に1回?

毎日…13人 / 2~3日…4人 / 1週間…9人 / 汚れに気づいたら…4人

早川沙世(32歳)
本気でちゃんと掃除するのは週1くらいかな。あとはふとしたときに便座をふいたり♪

Q.4 お風呂掃除は何日に1回?

毎日…12人 / 2~3日…5人 / 1週間…5人 / 2週間…2人 / 湯船を使ったときに…3人 / 1カ月くらい…3人

今井麻莉江さん
バスルーム全体を掃除するのは1週間に1回くらい。湯船は使うたびに毎日洗ってるよ✧

その他のボーダーライン

Q.1 炊飯器の内ブタはいつ洗う?

使ったら毎回…13人 / 2~3回に1回…3人 / 1週間に1回…2人 / 1カ月に1回…2人 / 汚れに気づいたら…3人 / 洗ったことがない…1人

大城あいさん(27歳)
キレイなほうが美味しいご飯が炊けそうなので毎回♪

まなかさん
結構前から炊飯器は使わず、土鍋でご飯炊いてるよ☆

＊炊飯器を使っていない…6人

Q.2 玄関マット、敷いてる?

敷く派…17人 / 敷かない派…13人

桜井莉菜
敷く派やで。ヒールを脱いだ第1歩目がふかっとする♥

美咲さん
玄関マットの必要性を感じない。何のためにあるの？

Q.3 おりものシートはいつもつけてる?

常につける…12人 / 必要に応じてつける…8人 / つけない…10人

鈴木愛美さん
普段から常につけてます！パンツが長持ちします

矢野ユウキさん
前はつけてたけどかぶれるようになってやめました

歯みがきのボーダーライン

Q.1 身近な人(彼氏や旦那など)の歯ブラシだったら使える?

死んでもムリ!…20人 / 致し方なく使える…3人 / 気にならない…7人

西澤友希さん(26歳)
旦那さんのでも使えない　虫歯がうつるのはイヤ！

鈴木愛美さん(29歳)
親の歯ブラシは使えないけど彼氏のだったら使える♥

Q.2 歯みがき専用のコップはある?

ある…16人 / その都度、適当なコップを使う…2人 / 手で水をすくう…12人

山﨑みどりさん
歯みがき用のコップが生理的にムリで…。毎回、手で水をすくって口をゆすいでいます♪

Q.3 歯ブラシの交換時期は?

2~3週間…2人 / 1カ月…11人 / 先が開いてきたら…11人 / 2カ月…4人 / 半年~1年…2人

木村美和子さん(33歳)
毛先が開いてくるとブラッシング効果が落ちるので1カ月ごとの交換をオススメします✧

事件は会議室じゃない、鏡の前で起きてるんだ!!

女の勝負を制するコスメは シャネルとサンローランの2大巨頭

PART.3 心の中は別の顔

ポーチの中身と腹の内が垣間見える、化粧室は女の戦場！ ダークネスなマウンティングワードを跳ね返す、オフェンス力高めの"魅せコスメ"を緊急調査♥

PHOTO_Kazuki Yayama (BIEI) [MODEL]、Yoshinobu Bito [ITEM] **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **EDIT&TEXT**_Hironeko-A

※マウンティング語録の内容はモデルとは関係ありません♥



他人事じゃない!? あなたの身近にも潜む

マウンティング語録

これまでに自分で思った＆周りにボヤかれた見下しワードを姉世代にリサーチ！ ディスりのツボを把握して、反撃に転じよう😊♪

ねぇ、その薄いくちびるに リップ何周塗るつもり～? (よーこさん／31歳)

ポーチはシャネルなのに 中身は100均とかギャグじゃね!? (詩織さん／27歳)

鏡もポーチもボロボロって みすぼらしくてカワイソー (あーちゃんさん／33歳)

そんなに塗り込んだって ブスはブスだから! (トカゲさん／32歳)

何!? あの コロッケみたいな化粧パフ (みきこさん／29歳)

くっさ! あのコの 香水腐ってるんじゃない!? (MIYUさん／30歳)

そんな汚いコスメでカワイソー、お金ないんだ。あ、ゴメン。かわいくなる気がないんだね！ (Lさん／27歳)

専属モデル 杉山佳那恵 (30歳／東京都) 独身・子供なし

専属モデル 荒木さやか (30歳／東京都) 独身・子供なし

シフォンベアワンピ¥9,500／DURAS

シャネル

風格漂うココマークはセレブな女の印籠✧

見た目も中身も優秀なアイテムが多数！「黒×白のシンプルな高級感に勝るものはない」(今井麻莉江) との声も高し✧

サンローラン

気品のある色ツヤが女を気高き宝石に変える

リップの所持率がダントツ✧ カラバリの豊富さや「カジュアルに使えるのにおしゃれ」(鈴木愛美) なのも人気の秘訣！

私たちもシャネル

ココ マドモワゼル ツイスト&スプレー オードトワレ
「安いアトマイザーと違って香りが漏れない。フタをずらすだけだから、つける仕草もスマート✧」(木村美和子)

ルージュ ココ アリュールグロス グロス ヴォリューム
(右から)「かわいくて落ちにくい」(木村美和子)、「グロスなのに色鮮やか」(今井麻莉江)、「健康的なツヤと立体感が出せる」(RIRI)

マットルミエール エクストレム
「肌がキレイに見えるので『何使ってるの?』と注目の的に」(小原優花)、「重ねてもぶ厚くならない」(水野祐香)

ジュ コントゥラスト
サラッと色づくから、おてもやんにならない★「2色混ぜて使うと立体感も出る」(伊吹奈々)

レミニドゥ シャネル2014
プレミア感高めの限定セット。「細かい道具にこそ手を抜かないのが大人！」(今井麻莉江)

レ キャトル オンブル
「色味や発色が上品✧」(今井麻莉江) と評判。ココマークの目立ちっぷりもポイント高し！

私たちもサンローラン

ルージュ ヴォリュプテと グロス ヴォリュプテ
(右から)「No.16のオレンジとNo.15のピンクを愛用」(杉山佳那恵)、「ヴィヴィッドな発色のNo.4」(RIRI)、「ボルドーっぽいNO.17」(鈴木愛美)、「グロスは肌なじみのいいNo.10」(美咲)

ベビードール キッス&ブラッシュ
「リップにもチークにも使える😊」(美咲)。ネイルみたいなキュートな容器も注目度高め✧

ヴォリュプテ ティントインオイル
「ピンクを愛用。トリートメント効果で素のくちびるもキレイに」(美咲)、「ツヤツヤの赤で女っぷりUP」(RIRI)

ベリー メイクアップパレット
「シャドー、リップ、チークが1つになった海外限定パレット😊」(美咲)。お直しの道具を少なくまとめるのもスタイリッシュに見せるコツ！

小ワザで 高い女に見せるテク



鏡などの小物にも手を抜かない
「コスメとともに小物も大人化。プリクラだらけや、安っぽい鏡は卒業」(MERI＆矢野ユウキ)



リップはブラシで丁寧に仕上げる
「ちょっとしたお直しでも丁寧に仕上げるってトコを見せつけて、女っぷりを主張！」(MERI)



お粉はパフよりもブラシで塗る
「パフよりも厚塗りになりにくいし、お直しの仕草にもこなれ感が出る気がする✧」(RIRI)

シャネルでもサンローランでもないけど 負けないコスメ

ルナソルのアイシャドー / コスメデコルテのAQパウダー / アディクションのグロス
「AQは自然な質感とツヤが出る。ルナソルは発色もキレイだけど、仕上がりが上品！ アディクションは色っぽい口元になる✧」(まなか)

トゥヴェールのミネラルファンデ
「つけるほど美肌に近づくお粉✧ 素肌っぽい仕上がりだから重ねても重くない」(RIRI)

ディオールのリップ類
女優っぽさを好む女子に人気！「赤でイイ女感を強調✧」(鈴木愛美)、「くちびるをぷっくりさせて色っぽく♥」(RIRI)

女子旅にはクレ・ド・ポーのスキンケア
四六時中一緒にいるからこそいい物を。「お高めアイテムでイイ女感を演出(笑)」(古橋綾香)

自分の名前入りアイテム
「友達がレブロンのリップに私の名前を入れてプレゼントしてくれたの✧ 世界で1つの宝物😊」(木村美和子)

ジルスチュアートのコスメ
ガーリーなパッケージが女子ウケばっちり♥「素の血色みたいになじむ♪」(木村美和子)

「谷間がほしい!!」でも大きいと「太って見える…」などなど、
ないものねだりと悩みがつきない女のシンボル・おっぱいについて
20人のお姉さんたちがアツ～いパイ談(対談)に講じてみました★

PART.4
みんな違って、みんないい♥

アラサー女子のおっパイトーク♥

7月某日。とある撮影現場で始まったモデル同士のパイトークがまさかの企画化!! 貧乳・巨乳・ベスト乳、パイの数だけ存在する悩みやこだわりを精一パイ調べてみました✧ ちなみにチームの振り分けは自己申告によるものです

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Chiharu Koya、Takemasa
EDIT&TEXT_Hironeko-A



自称
貧乳♥
またの名を「品乳」(自称)！ 戦闘力はA～C-cup(平均B) ボリュームでは敵わないが、乳首の色や形の良さを誇るお姉さんが多数✧

議論1 巨乳と貧乳それぞれのメリット&デメリットは?

両チームの意見を集めてみると"隣の芝は青く見える"が如しな回答がズラリ！ お互いないものねだりなんですかね～

メリット

巨乳♥
- ♥女らしく見える
- ♥堂々とビキニが着れる
- ♥パッドなしでも盛れる

「メリハリが出る」「ラフな服でも女っぽくなる」のほか「デフォルトで谷間がある(ドヤッ！)」という意見も。

私が証言 大城あい
旦那さんが巨乳好きだから♥ 「脱ぐと意外と大きいね」というギャップもいいみたい♥

貧乳♥
- ♥何でも着られる
- ♥着ヤセして見える
- ♥ノーブラでも出歩ける

「どんな服もストンと着れる✧」「胸元が開いててもやらしくない」など服を選ばないという意見が多め

私が証言 けいこ
入らない服がないし、プリントが伸びる心配もナシ♪ あと何を着てもエロくならない(笑)。

デメリット

巨乳♥
- ♥太って見える
- ♥似合わない服が多い
- ♥谷間や下乳にあせもができる

「太って見える」などの体形問題に加え「セクハラを受けやすい」のも難点 あせもも地味～にツライ

私が証言 伊吹奈々
太って見えるし、胸と乳輪とのバランスが悪い 巨乳ってだけでエロく見られがちなのもいい迷惑

貧乳♥
- ♥色気がない
- ♥ずん胴に見える
- ♥谷間が作れない

最大の悩みは色気不足 「幼児体形に見える」ならまだしも「胸より腹が目立つ」という悲痛な声も…。

私が証言 木村美和子
谷間作りには努力が必要。やりすぎると不自然だし、パッドが落ちる危険性もアリ

結論 女らしく見えるのは巨乳だがなにかと苦労が多い模様!

議論2 老化の影響をモロに受けやすいのはどっち!?

重力による下垂問題や体形崩れの部分で巨乳に軍配が上がるかと思いきや、貧乳によるシワ・アバラ問題の提唱で議論は平行線に…!! 決して勝ち取りたくない不毛な勝負の結末は!?

巨乳♥
- ♥重力に負けて胸が垂れてくる
- ♥胸の肉がワキに流れて太って見える
- ♥ハリや弾力がなくなって、形も崩れてくる

重力問題よりツライのがバストラインの崩壊。加齢で乳腺の数が減ると、柔らかくなった胸の脂肪が周囲のパーツに大移動!! 深刻な体形崩れにつながるので入念な予防策が必要

私が証言 肉が流れて形も体型も崩れる
真優川 咲
胸が柔らかくなって、寝てる間に流れやすくなった そろそろナイトブラでケアしないと本気でヤバイ 背中や二の腕に脂肪が移動しちゃうから、太って見える原因にも

貧乳♥
- ♥垂れないけど乳首の位置は下がった気が…
- ♥デコルテが痩せてあばらが浮く
- ♥ヌーブラで強引に谷間を作ると表面のシワがハンパない

垂れ幅は小さくても乳首が下がるという衝撃の事実が判明!! だが一方では「上乳の肉が下がったおかげで胸が揺れるように✧」などうれしいんだかトホホなんだか微妙な事例も。

私が証言 デコルテの肉が落ちて骨っぽさ増
まなか
胸は大きくないからそんなに垂れないけど、年々デコルテの肉が落ちて骨っぽい感じに… 貧相だしおばあちゃんみたいやから、マッサージなどのデコルテケアが欠かせない

結論 巨乳は太って見える! 貧乳は露出すると貧相!

議論3 今のバストのベストな魅せ方とは?

悩みは尽きないけど、大事なのは今ある素材を生かすためのDIY精神✧ ベスト乳に一歩近づくコーデの工夫を初公開

巨乳♥

私が証言 あえて強調する
MERI
胸元が開いてたり体のメリハリが出る服の方が着膨れしない♪ 隠すときはざっくりしたシャツで♥

私が証言 鎖骨は絶対出す
伊吹奈々
出さないと太って見える 谷間が見えるとエロになるので、ギリギリのラインで隠れる服がいい★

貧乳♥

私が証言 インナーで詐欺る
杉山佳那恵
ユニクロのカップつきキャミがマジ優秀！ カサ増しできるしパットの形がいいから美乳に見える♥

私が証言 身体のラインを出す
美咲
体のラインが出る服装で細さを強調！ 微乳でも胸元やお尻の丸みが際立つから、女っぷりも増す★

結論 貧乳はいかに胸のラインを出すか! 巨乳は露出面積とメリハリがカギ☆

番外編 乳首ケアってどーしてる?

色素沈着しやすく「乳首と書いてデリケートと読む！」と言えるほど繊細。効果的なケア法とは？

乳首じゃないけど！
神子島みか
垂れても枯れないように保湿を徹底!
潤いで肌を柔らかくしておくと、しなびたナスみたいにならずにキレイに垂れるらしい★

私の場合
RIRI
美白美容液で集中ケア★
ハイドロキノンの17倍の効果を持つ美容液「ルミキシル」で美白。高いけど効果は抜群♥

私の場合
木村美和子
美白美容液でピーリング
トレチノインを塗りハイドロキノンを重ねると、ピーリング効果で色が超キレイになる♥

検証! 結局、男は巨乳と貧乳どっちが好きなのか!?

歌舞伎町・某おっパブ店員の話では「巨乳人気に迫る勢いでB～C-cupの指名が増加中」とのこと。世の男性の支持率はいかに!?

巨乳派♥

♥後ろから抱えてユサユサするのが好き♥(37歳／飲食) ♥遠目で見たときの造形美がソソる！(32歳／営業) ♥手に余る感じがいい！(30歳／建設業) ♥揺れるときの動きがツボ！ 遠目でも至近距離でもよし！(28歳／自営業) ♥豊満な谷間に顔をうずめるのが夢✧(27歳／IT) ♥大は小を兼ねる！(40歳／建設業) ♥男のロマンだから(35歳／飲食) ♥抱き心地が最高(25歳／フリーター)

数は貧乳派に劣るがパイへの愛情は圧勝！ 一途に巨乳を語る彼らの瞳は、まるで無邪気な少年のように輝いていた✧——

結論 巨乳好きの男はパイの大きさに関しては間違いなく一途

貧乳派♥

♥乳輪とのバランスが良さそう(26歳／バーテンダー) ♥大きいと不安になる。手の平に収まる程度で十分(44歳／IT) ♥最初から期待してない。Cあればラッキー(35歳／営業) ♥視覚的に平らな方が落ち着く！(33歳／営業) ♥大きいと必ずいじらなきゃいけない気がする。技術面でのプレッシャーが…」(34歳／IT) ♥大きめの乳首があれば満足(31歳／電気)

視覚的な好みや母親の影響もあるが、多かったのは デカいと恐縮する"という声 日本男児の草食化の影は、パイの好みにも如実に表れているようだ。

結論 一部を除いて貧乳好きは〝攻め〟より〝守り〟に入るタイプが多い

自称 巨乳♥

果実よりもたわわに実ったフェロモン組♥　戦闘力はE~G-cup（平均F）✧。全女子の憧れかと思いきや、実際は苦労も多いようで…

専属モデル（32歳／東京都）独身・息子1人
早川沙世

レーサー休業中（29歳／東京都）既婚・妊娠7カ月
神子島みかさん

自称 ベスト乳♥

言ったもん勝ち、とは言いつつもその実力は本物！　戦闘力もC~E-cup（平均D）という貧乳＆巨乳が理想に描くベストサイズを体現



疑問1 自称・ベスト乳のお姉さんたちはいかにして理想のバストを手に入れたのか!?

"自称"とはいえ大きさも形もお見事！　思わず「参りました!!」と言いたくなるそのバストは天然？　努力？　はたまた人工!?　教えて、おねーさん♥

私が証言 あえてE→Cに落とした!（加賀美早紀）
服がスマートに着れないのが嫌だったから、ダイエットと運動をバランスよく実践♥　筋肉の元となる鶏のささみやビタミンCなどを取りつつ、マラソンや体幹トレーニングで身体づくりに励んだら形もキレイに♪

私が証言 豊胸施術で理想のバストをGET!（鈴木愛美）
7年前に生理食塩水バッグを入れて、A'→Dカップに。施術中は平気だったけど、術後の痛みが地獄!!　起き上がれなくて1週間くらい要介護状態だった💧　それでも胸元を強調した服が似合うようになったから満足♥

私が証言 ダンスが育乳につながった★（RIRI）
HIP HOPを踊ってた頃は小さいほうがいいと思ってたけど、いまは満足！　胸筋がついたおかげでC→Dになって、形もおわん型に！　上乳がついたおかげで、デコルテの骨っぽさも解消♥　ビキニも堂々と着れる♪

私が証言 ヌーブラで理想の谷間に♪（桜井莉菜）
大きく見られるけど、sugarのヌーブラで盛ってるだけ♥　谷間がキレイに作れるから実際より大きく見えるの☆　細身の服もスムーズに着られるし、下着の跡がついたり色素沈着する心配もないから肌にもやさしい★

私が証言 胸を揺らさないよう地道に努力!（小原優花）
揺れると垂れるので、撮影で必要なとき以外はブラをきちんと装着✧　寝るときは補正下着、ジムでは胸を固定してから運動するなど徹底してます　エステで受けたバストアップのマッサージもいい感じでした♪

貧乳だけど私も! 胸筋を鍛えたら形がよくなった♥（今井麻莉江）
筋肉のおかげでバランスよく肉がついて、ハリと丸みがUP♪　理想のバストに近づいた☆

疑問2 産む前＆産んだあとのバストはどーなる?

妊娠すると大きくなって、授乳が終わるとしぼむ…って聞くけど、実際のところいかがですか～？　プレママ＆ママたちに感想を聞いてみたよ♥

貧乳♥ プレママ 人生初の谷間とご対面♥（水野祐香）
A'→Cカップになって普通にブラをつけただけでも谷間ができるように♥　谷間が映える服で自撮りしようと思ってクローゼットを見たら、そんな服は一切なかった…。チーン♪

巨乳♥ プレママ ワイヤー入りブラでも不動の固さに（神子島みか）
F→Gになったけど、まるでシリコンを入れたみたいに固い…💧　谷間も妊娠前の胸がやわらかいときの方が自然なI字に盛れたと思う　旦那さん曰く「エロマンガみたいな胸」だって(笑)。

貧乳♥ ママ ハリは落ちたけど手触りは向上（古橋綾香）
妊娠中は2カップくらい大きくなったの✧　でも授乳が終わったら魔法が解けた(笑)。位置は下がったしハリも落ちたけど、その分やわらかさはアップ♥　手触り自体は今の方がいいかも

巨乳♥ ママ 妊娠前のおっぱいにはグッバイ★（早川沙世）
妊娠中に太ったからか大きさは増した！　上乳は減ったけど胸が重いせいで身体にかかる重力が加速。全身が下がった気がする💧　ま、おっぱいは子供のためのものだから仕方ないけどね

番外編 下着ってどーしてる?

「左右の大きさが違う」「メリハリが出ない」「目立つのが嫌」などの悩みは下着で解消するのがバスト美人になるコツ♪　みんなの工夫をご紹介★

貧乳♥ 私が証言 着心地重視のチューブトップ（奥山絵里奈）
左右の大きさが違うから選ぶのに一苦労。合わないブラが多過ぎて、チューブトップをつけてることが多くなってきた💧　確実に女子力減だなぁと思うけど、快適さには敵わず♥

貧乳♥ 私が証言 大きめのブラでカサ増ししてる♥（古橋綾香）
服を着たときの立体感が欲しいから、Eカップのブラでカサ増し♥　上はスカスカだけど、アンダーさえ合わせておけば大丈夫(笑)。タイトな服を着るときはパッドで底上げするよ♪

元巨乳♥ 私が証言 昔はサラシ系 いまは服で使い分け（加賀美早紀）
Eカップ時代は胸を強調するのが嫌だったから、サラシ的なものを巻いて締めつけてた！　いまはカジュアルな服の日はベア、谷間が見えたほうがいい服の日はブラを使ってる♪

巨乳♥ 私が証言 ノンワイヤーのブラで胸を開放（MERI）
家ではおっぱいを虐めない主義！　締めつけで肩が凝ると姿勢が悪くなるし、姿勢が悪いとおっぱいが垂れる💧　ノーブラでも垂れるから、ノンワイヤーでやさしくサポート♥

理想のベストパイに近づきたい人は←次のページもチェック♪

G-cup巨乳 VS A-cup貧乳 覆面対談 ～夜の営み編～

胸の大きさの違いは夜の営みにどのような化学反応をもたらすのか？　胸の内を聞いてみた

「パイに始まりパイに終わる」（巨）「むしろ省略される」（貧）

巨 結局男の人のニーズが高いのって、貧乳じゃないの？

貧 そんなことない。まな板にレーズンじゃ物足りないからか、Hのときに時々胸を省略される💧　上は脱がされないまま終了～的な。

巨 マジ!?　私の場合、確かにパイは省略されない。というか、チューを省略されてパイから始まることが多い。ある意味パイ中心…。

貧 それも微妙だね…💧　若いときは「揉めば大きくなる」とか言って手をかけてくれる男はいたけど、成果が出ないもんだから大概サジを投げられた…💧　ちなみにパイズリってどう？　やっぱ喜ばれるの？

巨 ご所望があればやるし、好きな人は喜んでくれるよ？　でも独特な動きだから結構キツい。そもそもそんな上級スキル持ってない…💧

貧 …貧乳にはわからない苦労だ💧　でもさ、ビジュアル的にはいいよね。揺れるから躍動感もあるし(笑)。

巨 そこはね～。でも服を着たときチラッと谷間が見えたり、ちょっと胸元がムチッとしただけで「ヤリたそうな女」に見られがちなのは困るかも💧

貧 これまた貧乳にはわからない苦労だ…💧

結論 巨乳は胸ばかりに手をかけられがちだが、貧乳は手を抜かれやすい

理想のバストを手に入れる３つの方法を徹底分析！

豊胸施術の種類と比較表♥

高須クリニック 高須幹弥先生が詳しく解説！

PART.5 それでもやっぱり大きくしたい♥

"豊胸施術"はただ漠然と「高い！」と思っていませんか？　どれくらい大きくしたいかによって方法は３つ、お値段にも開きがあるんです。今回はその種類と違いをご紹介♪

EDIT&TEXT_Shioka Soga

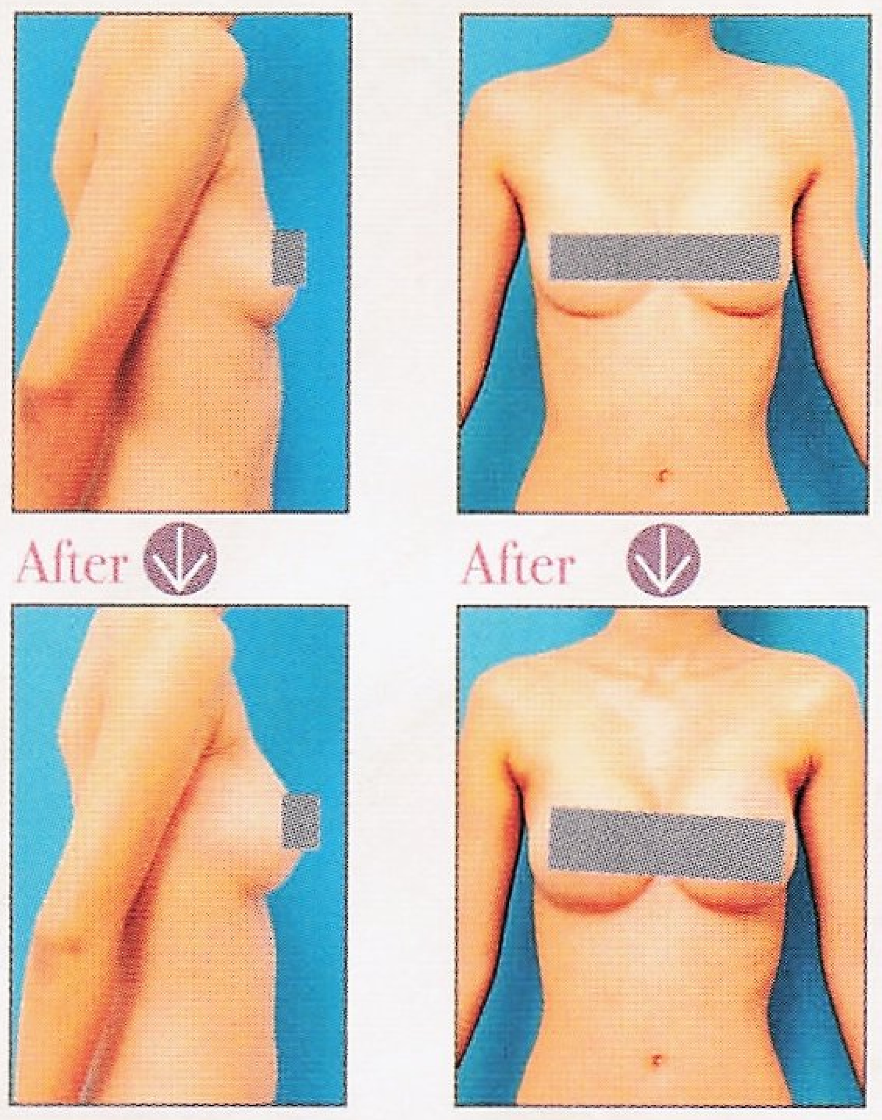
2cup以上大きくしたいなら

術後の授乳も可能なプロテーゼ

イメージ通りの形と大きさに！

豊胸術（プロテーゼ挿入）

100種類以上のプロテーゼがあり、挿入位置も選べるので、イメージ通りの大きさと形が実現！　最新のプロテーゼを使用しているので従来必要だった毎日のマッサージが不要に。術後に授乳することも可能です。



乳線下に220ccのコヒーシリコンジェルバッグを入れた30代の女性。3カップ増で谷間ができました。

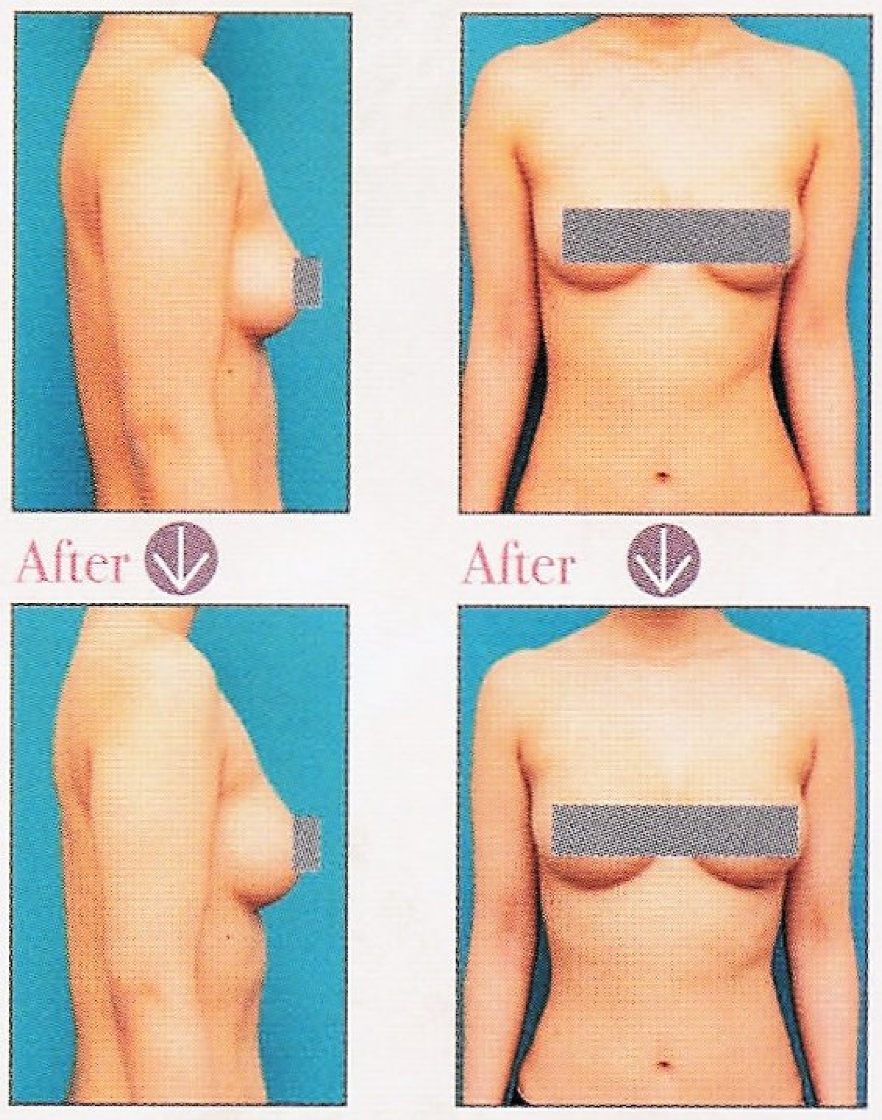
メリハリボディを目指すなら

気になる部分の脂肪をバストに

再利用してボディメイク！

脂肪注入術（マルチプル インジェクション法）

細くしたい部分から脂肪を取ってバストに注入し、メリハリボディへ。自分の脂肪なのでアレルギーなどの心配もなし。注入した脂肪はある程度吸収されますが、5〜6割は自然なバストとして定着していきます。



お腹周り、二の腕、太ももから脂肪を吸引、左右200ccを注入してD→Fcupになった20代の女性。

0.5cup大きくするなら

ヒアルロン酸を注入するだけ！

痛みも少ないので初心者向き

プチ豊胸術 マンマリーヒアル

ヒアルロン酸が主成分のマンマリーヒアルを極細の針で注入。アレルギーの心配もなく、短時間である程度バストの形をデザインできるのも特徴。人目が気になる方は数回に分けて徐々にサイズアップできます。

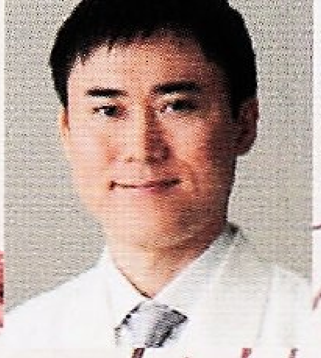


出産後、バストがしぼんで垂れてしまった30代女性。もともと大きい方だったので左右30ccずつ注入。

	豊胸術	脂肪注入術	マンマリーヒアル
持続期間	半永久	生着した脂肪は半永久的に残る	約3年
術後の痛み	強い筋肉痛のような痛み	軽度の痛み	ほとんどありません
術後の通院	1〜4回程	1回	ナシ
可能な大きさ	1〜5cup	0.5〜2cup（取る脂肪の量により限界がある）	0.5〜2cup
価格	¥1,000,000	¥300,000+脂肪吸引¥200,000〜	10cc ¥70,000（30cc=0.5cup増）
麻酔	全身麻酔と局所麻酔	全身麻酔 or 局所麻酔	クリーム麻酔と局所麻酔
施術期間	40〜60分	1〜2時間	約10分
術後の腫れ	1〜2週間でほぼ引きます	1〜2週間でほぼ引きます	1日でほぼ引きます

※効果に関しては高須クリニックのデータになり、術後の痛み・腫れ・効果には個人差があります。価格についても高須クリニックの目安になります。

お話を伺ったのは…



高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

幹弥先生の 最近人気の治療

メスを入れずに治療できる小顔専用脂肪溶解注射メソシェイプフェイス、長期持続型ヒアルロン酸注射シャープラインノーズが根強い人気！　小顔専用脂肪溶解注射メソシェイプフェイスは、術後のダウンタイムを最小限に抑えた、顔の脂肪を取り除くことができる注射。個人差はありますが治療直後から効果が出始め、だんだんと小顔に。長期持続型ヒアルロン酸注射シャープラインノーズは、鼻専用の硬いヒアルロン酸で、理想の高さにデザイニングできる。どちらも術後の通院は不要、10分以内の治療でOKという手軽さが好評です！

Q プロテーゼはレントゲンには映りますか？

A 心電図・レントゲン共に受診は可能です。正面胸部に影が映ることもほぼありません。

ただし側面からのエコー検査やマンモグラフィ、レントゲン撮影には写りますのでご注意を！　詳しくは12月7日に開催される"高須式バストセミナー"にてご説明（P169参照）。興味のある方はぜひお問い合わせ下さい。

教えて♥ 幹弥先生！



芸能プロダクション運営（28歳／千葉県
バツイチ独身・
息子2人
鈴木愛美さん

ほぼ毎月やってくるアイツとできるだけ上手につきあう方法を徹底リサーチ♪

PART.6 生理前が辛いのはみんな一緒！

月経前症候群

PMSの症状と対策13

毎月のことと頭でわかっていても「キターッ！」と叫びたくなるPMSの辛い症状…💧 女ならば一度は体感したことあるはずのこの辛さ、「少しでも楽になりたい！」の声にお答えして、お姉さんたちの対策を募りました♥



PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Chiharu Koya,Takemasa EDIT&TEXT_Shioka Soga

お姉さんたちの PMSの症状Ranking

「あるある」と思い当たる症状が上位にランクイン♪ イライラが堂々の1位でした！

第1位 イライラする
「気が立ってしまい、旦那にあたっちゃう。悪いなって思いつつもつい…」（あい）。

第2位 食欲が出る
「お腹いっぱいなのに、甘いものが無性に食べたくなってしまう…💧」（美和子先生）。

第3位 とにかく眠い
「眠気が常にあって、予定がなければ17時頃には寝てしまいます😿」（絵里奈）。

第4位 腹痛
「お腹がパンパンに張った状態と鈍痛が続く…💧 気持ち悪くて動けない！」（早紀）。

第5位 むくみ
「朝おきたら顔がはれてるし、重たい！ 靴下の跡がずっととれない…😿」（ユウキ）。

第6位 腰痛
「腰が重くてきしきし痛むので、何をするにも億劫💧 対策は温めまくるコト！」（祐香）。

第7位 だるい
「だるさが取れないので、予定を入れずにゆっくり過ごすようにする★」（けいこ）。

第8位 下痢
「冷えやすいせいか、生理前に必ずお腹をくだしてしまう…💧」（絵里奈）。

第9位 マイナス思考
「マイナス思考におちいってしまう。寝る前に昔のことを思い出したり…😿」（MERI）。

第10位 胸が張る
「生理一週間前から胸が張りはじめて重たい…。生理当日まで痛みがある💧」（奈々）。

10位以下 食欲減、便秘になる、ニキビができる、胃の不快感、情緒不安定、貧血になる、肌が乾燥する

対策1 佳那恵は ピル&ストレッチで腰痛防止♥

両足の間にお尻を落として座り、背筋を伸ばして深呼吸。ゆっくり前に倒すのを繰り返すよ！

ピルを飲むと女性ホルモンの量が一定になるみたい！ PMSはなくならないけど、かなり楽♪

対策2 りえは 命の母ホワイトでしんどい腹痛防止♥

飲むと体がポカポカ! 冷えにもいいよ♥

どうしても無理ってときに飲むと血行がよくなる！ 生薬だから身体にも安心でいい気がするし★

対策3 早紀は ヒザ抱えストレッチ&漢方薬で腰痛防止♥

空腹時に1日3回、腹痛や胸の張りにいい加味逍遥散（かみしょうさん）はぬるま湯で😿

ひざを抱えて腰をしっかり伸ばして、左右にゴロゴロすると気持ちいい。1日1回でも◎。

対策4 美咲は コラーゲン導入器で肌荒れ防止♥

ホームケア用コラーゲンマシン〝コラピア〟。5分照射するだけで肌がもっちり！

対策5 麻莉江は ドライフルーツ&アロマで食べ過ぎ防止♥

空腹時にオーガニックのナッツを少し食べて、お腹を落ち着かせるとドカ食い防止に★

ゼラニウムやグレープフルーツの香りが◎。お風呂に6滴ほど入れるとリラックス効果大♥

対策6 MERIは ツボ押しマッサージでイライラ防止♥

ココナッツのボディクリームをぬって生理痛のツボ、三陰交（さんいんこう）を刺激！

対策7 あいは 貧血の薬でフラフラ防止♥

貧血気味なので高校時代から1日2回飲んでる"エミネトン"♪ 副作用もないので重宝！

生理日をカレンダーにメモしておいて、生理一週間前から1日1回でいい〝ファイチ〟に切り替え！

対策8 まなかは 温熱シートと胎児ポーズでむくみ防止♥

お腹や仙骨に温熱シートを張って痛み予防。むくみや胃の不快感も温めるとすっきりする★

両手をお腹に当ててマッサージしながら、赤ちゃんのように丸くなって横になるよ😿

対策9 けいこは ルナリズムでニキビ防止♥

美容研究家が開発したPMS予防のサプリ。チェストベリーなどのハーブが9種類入ってる♪

背筋を伸ばして左右のヒザを30回ほどパタパタ。股関節をやわらかくするとPMSにもいいみたい♥

対策10 奈々は のびのびストレッチで胸の張り防止♥

胸の筋肉を意識して伸ばす!

胸が張ってると猫背に💧 両手を上に伸ばして手を下ろし、両手を後ろで組んで引っ張る！

対策11 絵里奈は 腹巻きとリングルアイビーで冷え&痛み防止♥

いろいろ試したけど痛みに即効性のあるリングルアイビーがイチオシ！ 食後に飲んでるよ★

ヒートテックの腹巻は薄手で外出着にも響かないのでお気に入り。温めると全然違う♪

対策12 美和子は プラセンタ注射とアロマで肌荒れ防止♥

PMSの気配を感じたら即効プラセンタ注射！ ハリがよみがえって吹き出物予防にも♪

ポール・シェリーのリンパハーバルオイルでマッサージ😿 むくみ防止になるし香りに癒される！

対策13 RIRIは マッサージ尽くしでイライラ防止♥

テラクオーレのボディマッサージャーは、全身に使えて便利♥ オイルも塗ってむくみ撃退！

パナソニックのアイマスクはスチーム＋振動でリラックス。枕タイプは首のコリ専用♪

PMSのお悩み&疑問レスキュー！

千葉県総合周産期母子医療センターに勤務する丸田先生に聞きました！

Q.1 PMS、ある人とない人がいるのは何故？

A ホルモンバランスと体質の問題。ニキビが出やすい人とそうでない人がいるように人の体はそれぞれ違います。ホルモンバランスの乱れ、またはホルモンバランスがよくても影響の受けやすさなどが違うため個人差があります。

Q.2 PMS、ある月とない月があるのは何故？

A 同じ人の体でも毎月全く同じホルモンバランスや体の状態ということはありません。その月によって差があるため症状が月によって異なることも。

Q.3 そもそもPMSと生理痛は別もの？

A PMSは病気の名前で、生理の前に起こる症状全般（胸やお腹の張り、むくみ、頭痛、下腹痛、イライラ、不安感など）を指した疾患名。生理痛は生理の時に伴うお腹の痛みのことを指します。

Q.4 布ナプキンがPMSにいいって聞いたけど本当？

A 布なので保温性があり、子宮の冷えが緩和される点でPMSに効果的という報告もあります。個人差があるようですが、試してみる価値はあるかも。

Q.5 PMSのイライラに効果的な特効薬はある？

A スケジュールをつめ過ぎず、余裕のある生活をおくり、ビタミン豊富な栄養バランスのいい食事をすること。それでも困るようなときは病院で診察を受けて薬を処方してもらってください。

Q.6 PMSで眠い時は何時間でも寝ていいの？

A 睡眠のとりすぎは生活リズムの乱れにつながり、ホルモンバランスの乱れを悪化させる可能性があります。眠い時でも生活リズムを乱さないよう、軽いお昼寝程度ですませましょう。

Q.7 PMSに効果的なハーブや漢方薬は？

A 食生活と運動と睡眠、生活リズムの見直しがまず第一。漢方薬でよく医師が用いるのは当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）や加味逍遥散（かみしょうようさん）、桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）などです。精神症状には女神散（にょしんさん）や抑肝散（よくかんさん）なども用いられます。ハーブは症状に対する効果で選ぶのがベスト！ お腹の張りにフェンネル、イライラや不安感にセント・ジョーンズワートなど、PMSの症状で使い分けましょう。



お話を伺ったのは…
丸田佳奈先生
日本大学医学部医学科卒業。産婦人科医。さまざまなメディアを通して医療サイドからの情報を発信中。

今回は“出産前”クラブ

産むのも人生　産まないのも人生

出産後クラブ♥



PART.7 子宮という宇宙♥

けいこ部長

第21回 祝♥祐香ちゃんご懐妊“妊婦さんいらっしゃい”座談会

ネットで調べればいろんな情報が入ってくる時代だけど、初めての妊娠、いろんな意見があって逆に不安になることも。ここはひとつ、子供3人を産んだ“出産先輩”けいこさんに気になるあれこれ聞いちゃいましょう♥

PHOTO_Masahiko Nakatsu　EDIT&TEXT_Midori Sasaki



ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・妊娠7カ月 **水野祐香さん**

専属モデル（31歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人 **けいこ**

レーサー休業中（29歳／東京都）既婚・妊娠7カ月 **神子島みかさん**

新米妊婦さんのお悩み解消！

先輩ママけいこさんがアドバイス♥

妊娠線予防クリームは種類より塗り忘れないことが大事♥

けいこ　みかちゃんの妊娠のことは前号の時から知っていたけど、祐香ちゃんも妊婦さんだったとは知らなかったな♥

祐香　そうなんだよね。年齢的にも高齢出産でしょ、何があるかわからないと思って、安定期に入ったら報告しようと思ってたの

けいこ　そっか、そうだよね♥　2人とも赤ちゃんは順調？

祐香&みか　順調、順調♪

けいこ　よかった～♥　2人ともいま6カ月（座談会時）だよね。お腹一緒くらい？　でも祐香ちゃんのほうが出てるかな？

祐香　ここ最近、急にお腹が出てきたの。けいこさんって妊娠線出た？

けいこ　私、出なかった　お腹の真ん中に出る正中線？　それはうっすらあるけど。

みか　予防クリームって何塗ってたの？

けいこ　妊婦さん用だったり、適当なボディクリームだったりいろいろ。でも、保湿さえしっかりできていたら、そんなにこだわらなくてもいいと思うよ✧

みか　私、妊娠したら胸が急に大きくなっちゃって、胸の肉割れとかも不安

けいこ　赤い線ぐらいだったら目立たなくなるよ。でも心配だったら保湿クリームをちゃんと塗っておいたほうがいいと思う♥

みか　私、お腹はそんなに出てないんだけど、二の腕がヤバくて。けいこさんって体重管理ちゃんとしてた？

けいこ　1人目のときは気にしてたけど、2人目、3人目のときはそんなに　でも、15kg以上はオーバーしないほうがいいと思う。母体の健康的にもそうだし、増量し過ぎると皮が伸びて戻らなくなるから

出産は体力仕事。ある程度体重が増えるのは自然

みか　何kgくらいの増量だったら、産後に体形戻しやすいのかな？

けいこ　元々の体形や体質にもよるけど、10kgちょいくらい？　赤ちゃんと羊水で5kg増えるとして、お母さんも5、6kgは増えないと体力が持たないから。

祐香　うちは立ち合い出産するつもりなんだけど、けいこさんってどうしたの？

けいこ　3人とも立ち合い。1人で苦しむのが悔しくて　いいと思う立ち合い出産！

みか　私、イライラしそう。旦那さんに「大丈夫？」とか言われたら、暴言吐きそう

けいこ　私もイライラはしてたよ(笑)。

みか　そうだ、出産する病院の話なんだけど、母子同室ってどうなのかな？

祐香　それ気になる。母子同室がキツイって話もあるよね。

けいこ　私の場合だけど、1人目のときは母子同室で、2人目から母子別室だったんだけど。同室のときはキツかった。産後はほんとに身体がくたくたで。出産直後の2日くらいは、休む時間もあったほうが身体は楽かな。

祐香　確かに…。ところでみかちゃんさ、母乳どうするか考えてる？

みか　母乳とミルク、ハーフ&ハーフかな。けいこさんはどうだった？

けいこ　1人目がハーフ&ハーフで、2人目が10カ月まで母乳。3人目が6カ月まで母乳だった。完全母乳でいきたかったけど、撮影で1泊したり保育園に行き出したりで、離れなきゃいけないこともあったから、ミルクも飲めるようにしたの。でも、赤ちゃんってお母さんの乳首に慣れると哺乳瓶を嫌がる子が多いから、仕事をするなら、最初から1日1回以上哺乳瓶で飲んでもらっておかないと、後で困るかも

祐香　仕事のこと考えるとやっぱり完全母乳は難しい。私もハーフ&ハーフかな♥

けいこ　初めての妊娠って不安もいっぱいあるけど、なるべくリラックスした気持ちで過ごしてほしいな。

祐香　ストレスが一番よくないって言うよね。赤ちゃんとはつながってるから、お母さんが悲しいと赤ちゃんも悲しくなる。

みか　のほほんとしててもいいのかな？

けいこ　うん、そのぐらいでいいと思う♥　それにしても、何だか2人とも肌がめっちゃキレイになったよね。ツヤっとしてる。やっぱりいいねえ、妊娠って♥

リラックスして過ごそうね♥

赤ちゃんのためにも♥

お母さんのためにも♥



創刊号から約５年。新たな道を歩みはじめます!!

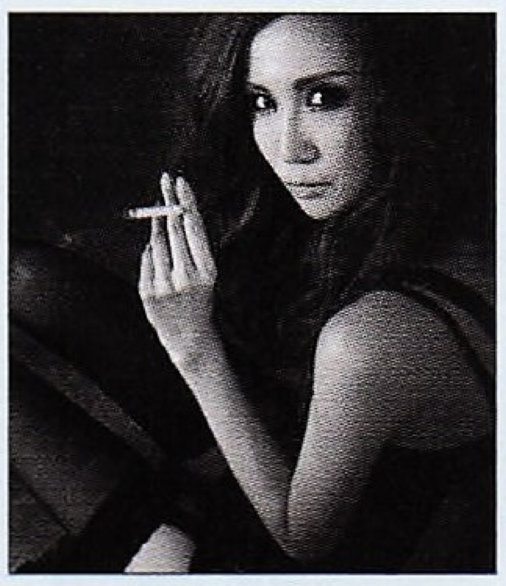
PART.8
アラサーの
卒業ソングは
西野カナより
贈る言葉♥

らら、本日卒業します。

スタイル抜群のルックスと明るい笑顔がトレードマーク、ビューティページから体を張った企画まで、創刊からずっと姉agehaを支え続けてくれたららさん。姉agehaへの思いとこれからのことを語ってくれました♥

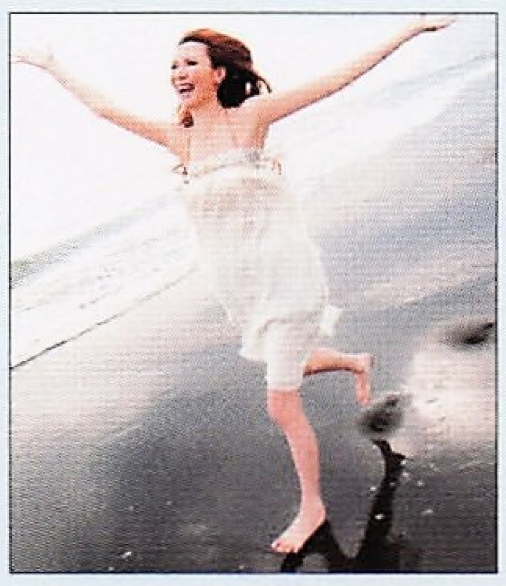
PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Yuki Yoshiyama (f-me)
EDIT_Tomomi Okudaira
TEXT_Midori Sasaki

ららが選んだ思い出の企画 Best3



2012年3月号
自分メンテと努力の物語

この撮影の少し前に禁煙をし始めたから「え!? タバコ持つの」って。ヘビースモーカーカットだけど禁煙してました。笑。



2012年7月号
LALA厄払いに行くの巻

この時期は本厄まっただ中で私のために厄払い企画をしてくれたんです。茅ヶ崎の海を笑顔で走ったのは忘れられません。笑。



2015年1月号
プロフィール白書

30代半ばで子猫ちゃんの格好をするとは思わなかった。笑。自分では絶対にしない格好だからいい記念になりました♥



家事手伝い
(35歳／東京都)
独身・子供なし
ららさん

人生山あり谷あり♪ 姉と共に成長した5年間

姉agehaに出始めたのは、30歳を目前にした29歳のとき。どんな雑誌かもよく分からないまま、せっかく声をかけてもらったからって、何となく撮影に行ったんだよね。そのときは、まさかこんなに長いつき合いになるとは思いもしなかったな。姉と一緒に成長したこの5年間は、私にとっては無我夢中でがむしゃらだった人生の5年間とちょうどシンクロしてる。自分のお店を出して軌道に乗せようとがんばって、でも上手くいかなくて。私生活でもいろいろあって全部無くして、また一から働いて…。バックナンバーを手に取ると、そのときの撮影風景と一緒に、当時の自分のことも鮮明に浮かんでくる。改めて振り返ってみると、人生謳歌したなあってすごく感じる♥

姉agehaの中で私にできることはすべてやった！

卒業を決めたのは年齢的な部分もあるかな。ファッションやメイクも5年前とは変わったし、何より35歳という節目を迎えて、自分の中のひとつの時代が終わったって感じたから。姉で見せられる自分はすべて見せた、そんな達成感も大きいかもしれない。ここで私にできることはすべてやり尽くした、そろそろ新たなステージを求めて羽ばたいてもいいのかもしれない…。そんな気持ちは少し前から抱いてはいて、35歳をひとつの区切りとして新しい一歩を踏み出すことに決めました。姉agehaとはお別れだけど、新たに歩む道も精一杯がむしゃらにがんばろうと思います！今まで応援してくれたみなさん、ありがとうございました。またいつかどこかでね♥
──らら


MONSTER HALLOWEEN PARTY
feat.
姉ageha
2015
10/30
FRIDAY
23:00~
Special Guest
桜井 莉菜
Special Guest
杉山 佳那恵
adv/ 女性 ¥2,000(1drink order) 男性 ¥2,500(1drink order)
door/ 女性 ¥2,500(1drink order) 男性 ¥3,500(1drink order)
sponcer
MILLS
www.mills.co.jp
【住所】福岡市中央区今泉 2-4-28
VOID FUKUOKA 4,5F
【TEL】092-733-1167
LINE
LINE × MILLS ►
登録はコチラのQRコードから!
PARKING
Apple Store
西通り
国体道路
Ron Herman
LAWSON
TSUTAYA
上人橋通り
MILLS
SouthGarden
FamilyMart
*You must be over 20 and with photo ID.
20 歳未満の方の入場はお断りさせていただきます。入場の際に ID チェックを行います。写真付き身分証明書をご持参ください。泥酔者や過度の軽装の方、当店の雰囲気にそわない方はご入場をお断りします。
CLUB LULU
PRIVATE LOUNGE
Camelia
sugar

すぎやまかなえの心理テスト連載!!

カナISM

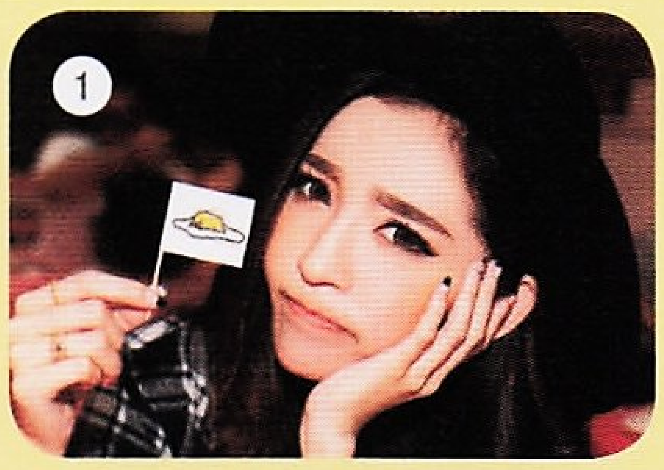
KANAISM

vol.4「私、大好きなぐでたまにそっくりです♡」

PHOTO_Satoshi Ohmura **MODEL&TEXT**_Kanae Sugiyama **EDIT**_Haruka Noda **SPECIAL THANKS**_Sanrio Puroland

負けず嫌いな反面、休日は「めっちゃだるいわ〜」























1. ぐでたまの顔真似のつもり 2. 実物のぐでたまも動きがゆるくてかわいすぎた。感激! 3. 写真撮影の順番に並ぶの巻き。ワクワク 4. そして一緒にお皿にならぶ杉たま 5. おふとんみたいにベーコン巻いている姿も愛おしい。左の人は…あれ? 6.7.8. 写真撮影用のフレームで遊んだ。なんかひとり多くない? 9. 色んなキャラクターが壁一面に描いてあって、ぐでたまの部分でパチリ 10. ランチはぐでたまカレー。その名も「だりぃ〜ライス」。おいしかったよ♥

今回はカナの大好きなぐでたまの話♡

ここ最近ぐでたま好きをアピールしまくってて、この号の連載でぐでたまになりたいなぁって考えてたら、本物のぐでたまと会わせてもらえたの♡ めっちゃ嬉しい!! LINE スタンプにぐでたまの音声付きがあるんだけど、その声真似をするのが最近のマイブームです。

何でぐでたまが好きかって、
だって、カナそっくり(笑)。

サンリオのキャラクターだから見た目かわいいんだけどね、性格がけだるい感じで「かったるいわ〜」とか「だりぃ」とか言うところ! あ、別にカナ、自分もかわいいとか言ってないよ(爆笑)。じゃなくて、見た目に反して影のある暗い感じとか、ダランとしてるのに毒舌な感じとかがもはや他人とは思えなくて。カナの性格がどんなかってひとことでいうなら“ぐでたま”って言うのが早い気がする。

カナはモデルの仕事を頑張りたくて東京に出てきたんだけど、辛かったときやうまくいかなかった時期は何度大阪に帰りたいって思ったかわからない。でも、仕事に対しての負けず嫌い精神は誰よりも強いから、あきらめるほうがもっと嫌だった。そのおかげで今があるし、この号では表紙にも出してもらえました。

そんな強気な面もありつつ、ぐでたまみたいな自分のほうが本当の私だな〜って思うの。というか、そっちの方が自然体で、幸せ。

マイナス発言ばっかりな人は苦手だけど、でもマイナスなことを言わない人なんていないわけでしょ。だったらぐでたまみたいに、愛嬌がありつつシュールなことを言うようなキャラクターになりたいな。

ぐでたまみたいに愛されるように…
もっともっとぐでたまに近づけるように、
ひとカラむけたいな!

なんつって、今日も「だる〜♡」

今回の心理テストは
“あなたがどのくらい文句を言ってるか”がわかる問題♡ やだー

公園でママ会をしている集団の中、ひとりだけベビーカーに小さな子どもを連れていました。ママたちはおしゃべりに夢中。さて、子どもは何をしている?

A. 楽しそうにひとりで遊んでいる
B. 寝ている
C. 今にも泣き出しそうにグズっている
D. ベビーカーから脱走、どこかへ行ってしまった

このテストの結果解説は11/7 姉ageha Facebookページと12/7 発売の次号で発表! お楽しみに♡

前号P61のテストの答え 相手の状況を想像しての回答はつまり、無意識に自己投影しているもの。人間関係における自分のマイナスポイントが分かります。
A…相手の何気ない一言に不満を抱くタイプ B…マイナス思考で相手に不安を抱かせるタイプ
C…嫌いな相手には冷たい態度を取るタイプ D…相手を気遣う気持ちが足りないタイプ

かなえこぼれ話 最近、撮影現場で“たかこ”っていう架空の人物を演じるのが流行りの杉山ですよ。その友達として“みすず”という架空の人物がいます。それを演じているのは誰でしょう? 正解はこの号のどこかに書いてあります。正解とこの連載の感想を、プレゼント応募用のハガキに書いて送ってね。正解者には…なんかあるかもだし、ないかもです♡

Present

今号は寒い季節に備えて、便利なホットカーペットや美容スチーマーをセレクトしたよ　ヘアグッズや香水、コスメで更に美に磨きをかけて、秋服を着て出かけよう♪　巻末のハガキかwebで欲しいプレゼント番号を記入して送ってね♥

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER) [NO.2]、Kazuki Yayama (BIEI) [NO.5]

応募はコチラから♥

パソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪　巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いて送って下さい。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

締切：2015年12月7日（月）必着

《個人情報の取り扱いについて》
プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

Present 3
アテックスより
1人用ホットカーペット



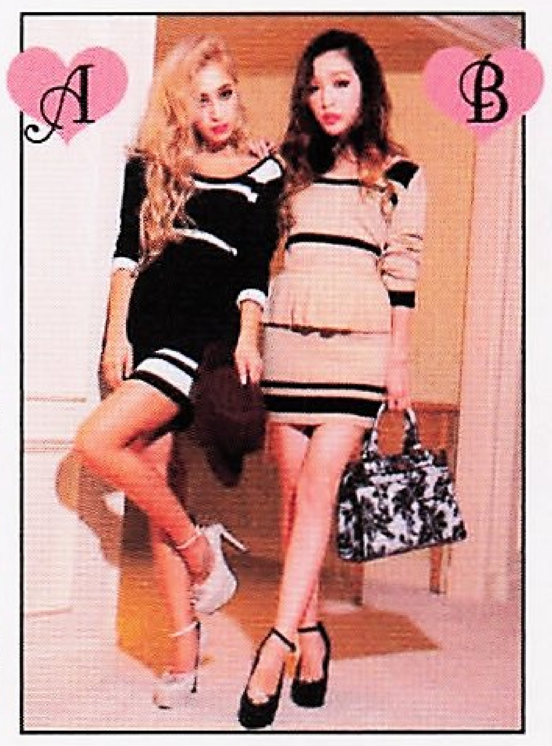
各1名様

一人用でコンパクトなのにしっかり暖かい★
ほどよく柔軟性があるので、膝に掛けたり、足を入れたり、布団の中に敷いたりできる優れもの。折りたためるので収納も簡単にできるよ

アテックス　☎0120-48-6505
http://www.atex-net.co.jp/index.html/

Present 2
LIP SERVICEより
ニットトップス&スカート

各1名様



ペプラムで上品にスタイルアップしよう♥
セットでも単品でも使える、トップス&スカートをプレゼント　ニット素材だから冬にぴったり　好きな方を選んで応募してね♪

LIP SERVICE　☎03-6433-5785
http://lipservice.jp/

Present 1
メイベリン ニューヨークより
アイメイク3点セット



3名様

このセットで旬の秋メイクが完成♥
超極細筆で描きやすいアイライナーと涙袋メイクもできるアイシャドー、根元は濃密に、毛先は美しくセパレートするマスカラのセットだよ

メイベリン ニューヨーク お客様相談室　☎03-6911-8585
http://www.maybelline.co.jp/

Present 6
タングルティーザーより
ヘアケアブラシセット



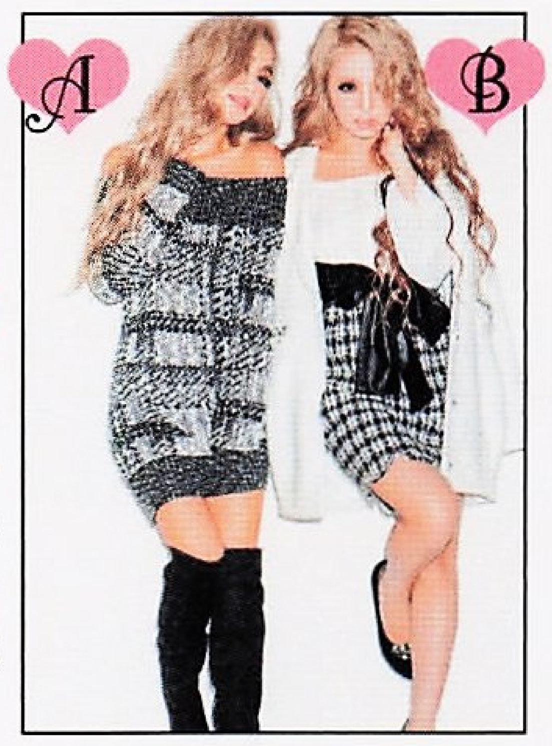
5名様

絡まる髪に負担をかけず解きほぐせる♥
とかすだけで頭皮マッサージしながらキューティクルを整えるブラシと、濡れて絡んだ髪も解けるブラシのセットだよ♪　エクステにも◎

ブリアップ　☎045-620-3870
http://tangleteezer.jp/

Present 5
Delyle NOIRより
モノトーンコーデセット

各1名様



モノトーンでシックな中に可愛さも残して♥
セクシーに着こなせるニットワンピと、リボンが可愛いシフォン切り替えワンピ&コートのセットだよ★　好きな方を選んで応募してね

Delyle NOIR　☎03-6415-6900
http://delyle.jp/

Present 4
メイクビーより
ヘアアイロンico



5名様

電池式で持ち運べるからお直しも簡単にできる♥
缶コーヒーサイズでコンパクトなのに、最大200℃まで上がるプロ仕様だよ★　マイナスイオン発生機能も♥　色はお任せください♪

メイクビー　☎06-6308-4777
http://www.make-b.jp/

Present 8
ストーンマーケットより
ジュエリーフレグランス「セントリリアン」



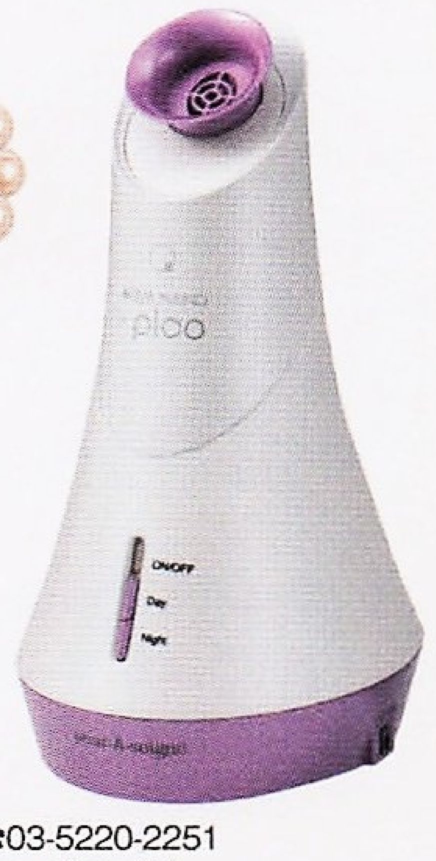
天然石のパワーと魅力的な香りに包まれて♥
ボトルにそれぞれの色をイメージした誕生石が入ってる　願いを叶えるパワーを香りと一緒に身にまとおう♥　欲しい商品を記入してね♪

各2名様

ストーンマーケット　☎092-771-7272
http://st-rillian.com/

Present 7
イノベイションより
ミスト美顔器

1名様



細かいミストで冬の乾燥も撃退できるよ★
細かいミストでお肌や髪に潤いを与えてくれる　ナイト、デイモードでミストの種類や噴出時間も変えられるから便利だよ

イノベイション　☎03-5220-2251
http://www.pour-a-soigne.jp/

姉ageha 11月号

PUBLISHER
谷 光正

CHIEF EDITOR
後藤文江

EDITOR
栗山アンナ

ASSISTANT EDITOR
大内のぞみ

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵
今井健太、國山弘奈

SECRETARY
北村幸子

DESIGNERS
澤田むつみ、竹内良太、高橋奈々絵(meets)、slash、
近藤彩子、Ark design、La Chica、midoriya、
神田秀樹、市原茂幸、古川敦子(ATOM★STUDIO)、
今村麻実(ATOM★STUDIO)、fish、八幡晶子、
鈴木麻衣子

[お問い合わせ]
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2015年10月7日

買っていただきまして
ありがとう
ございました❤

秋冬も
イベントに
でかけよう❤

次号は2015年
12/7(月)
発売です❤

❤撮影協力店リスト❤

あ
R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

アストニッシュコーポレーション（リガレクト）
03-6447-4068

アミジェス（マックスカラー）
0422-59-1611

イヴ・サンローラン・ボーテ
03-6911-8563

エース（ラルム）
0120-918-459

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-28-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

エニーケイ
06-6241-4333

エル・チャンス 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
03-3477-5074

Ober Tashe 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
03-3477-5023

お世話や
http://www.osewaya.jp/

か
カラコン本舗
http://www.karakon-honpo.net/

カラパラ007速配コンタクト
0120-800-491

ギャレット
03-3794-7770

Qoo
東京都渋谷区神宮前4-3-15 Tokyo Central 表参道515
03-6804-2201

Grandedge 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5081

GHOST of HARLEM 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5089

コーセー
0120-526-311

Corrida Corset
東京都渋谷区神宮前6-6-8 La Vidriera De Emi202
03-5468-9339

さ
サラ ゾディアック 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5191

SECRET KEY
025-201-7894

GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
03-3477-5166

資生堂お問い合わせ先
0120-30-4710

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

ジルスチュアート　ビューティ
0120-878-652

SPIRALGIRL 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B2F
03-3477-5056

THREE
0120-898-003

セシルマクビー ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3352-3661

SENSE mania
03-5774-0559

た
DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5059

T-Garden エンジェルカラーカスタマーセンター
0120-4123-24

DHOLIC
0120-989-002
http://www.dholic.co.jp/

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
東京都渋谷区千駄ヶ谷4-12-9 ブルースカイ千駄ヶ谷2F
03-5772-8756

な
NEW GENTLEMAN BUFFALO BOBS 渋谷109MEN'S店
東京都渋谷区神南1-23-10 渋谷109MEN'S-6F
03-3477-8163

は
Bye Bye
03-3408-2771

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

Hollywood Costumes 原宿店
東京都渋谷区神宮前6-6-8-201
03-5466-6772

バロックジャパンリミテッド(RCWB,rienda)
03-6730-9191

フォーリンアイズ
0120-288-955

ブランドレンタル Style R
http://style-r.jp/

プリシラ
078-671-6722

vonBraun
092-410-0520
http://www.rakuten.ne.jp/gold/vonbraun/

ま
M・A・C(メイクアップ アート コスメティックス)
03-5251-3541

MIIA
03-6826-8651
http://miia.jp/

MIYOSHI
東京都中央区銀座7-6-2 石井薬局ビル5F
03-5537-0711

モバコレ
03-5793-5458

ら
ラヴィジュール ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-7790

ラブコン
050-3784-5608
http://lovekon.jp/

リエディ
06-6214-3503
http://www.galstar.jp/

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
03-3477-5098

LIP SERVICE
03-6433-5785
http://lipservice.jp/

レイカズン（ダブルネーム）
0120-786-120
http://www.raycassin.jp/

ROYAL PARTY
03-6825-9595
http://www.royalparty.jp/

わ
oneway glamorous
03-5474-1211

姉agehaを一緒に作ってみませんか？

姉ageha 編集STAFF募集!!

募集内容

☆職務概要／「姉ageha」の編集業務全般（企画立案、撮影取材、ライティング業務など）
☆雇用形態／契約社員、アルバイト（いずれも試用期間あり）
☆給与／月給18万～（交通費別途実費支給）
　※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
☆休日／完全週休2日、年末年始休暇あり　☆勤務地／東京都世田谷区
☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
☆応募方法／履歴書（写真貼付）と職務経歴書（経験者のみ）を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。（応募書類は返却致しません）

応募先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

●お問い合わせ／03-6265-8583
●応募締め切り／2015年11月6日（金）必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。



PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Anri Mitsuishi **MODEL**_Yuuka Obara **THANKS**_EASE
Cover Lace Ribbon ブラセット（ショーツのみ着用）¥6,500／ラヴィジュール　ルミネエスト新宿店



お姉さんアゲハ
11月号
もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
アラサーのためのビューティ雑誌です♥

2015年10月7日発売　第1巻第5号通巻5号
発行人●谷 光正
編集人●後藤文江
発行／medias(株) 〒156-0042 東京都世田谷区羽根木 1-21-1
☎03-6265-8583(編集) ☎03-6265-8581(広告)
発売／(株)主婦の友社 〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台 2-9
☎03-5280-7551(販売)

定価650円 本体602円
雑誌 02101-11
★次号発売は 2015年12月7日です。
印刷／共同印刷株式会社
4910021011151
00602



キリトリ線

こちらより切り取ってください。

こちらより切り取ってください。

キリトリ線

郵便はがき

料金受取人払郵便

大阪南局
承認

8076

差出有効期限
平成28年10月
31日まで
（切手不要）

542-8790

836

大阪府大阪市中央区東心斎橋
1丁目3番23号
株式会社NA2
「JSB×姉ageha」係

フリガナ（必須） お名前
ご住所　〒　　－
お電話番号（必ずご記入ください） －　　－
メールアドレス

●ハガキ投函後約7～10日後の発送となります。※ご変更点がある場合は空白にご記入ください
●お支払方法は代金引換でお願いしております。

今だけキャンペーン♥

通常1本（720ml）
~~4,750円~~（税別）▶3,980円（税別）

送料、代引き手数料無料

ご注文数量
本



52円切手を
貼ってください

POST CARD

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2015年11月号 行き

希望プレゼント番号１（　　　）
希望プレゼント番号２（　　　）
希望プレゼント番号３（　　　）

フリガナ

お名前

ご住所　〒

TEL

電話取材　OK　NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても　OK　NG

年齢　　歳

未婚　既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は？

1. 親と同居　2. 一人暮らし　3. 夫と同居　4. 夫・子供と同居　5. 彼氏と同居　6. その他（　　　）

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例：表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな＆嫌いなコーデを教えてください

好きP. 嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？　（　　　　　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメetc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤